



**TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
ÅBO YRKESHÖGSKOLA**

Opinnäytetyö

**VÄLIPALA ON VÄLITTÄMISTÄ
VÄLIPALALLA ON VÄLIÄ**

**Marja Kraemer
Johanna Leivo**

**Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
2010**

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma	
Marja Kraemer, Johanna Leivo	
Välipala on välittämistä, Välipalalla on väliä	
Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma	Annika Karppelin
Opinnäytetyön valmistumisajankohta 2010	Sivumäärä 50
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten syömien välipalojen ja heidän kasvavien terveysongelmiensa yhteys. Nuorten lihavuus on yleistynyt, monilla on oppimisvaikeuksia, väsymystä ja muita ongelmia. Nuorten terveyttä voidaan edistää ravitsemuksellisesti oikeiden välipalavalintojen kautta.</p> <p>Kyselytutkimuksella selvitettiin oppilaiden välipalatottumuksia ja – mieltymyksiä kyselyn aikana. Oppilailta kysyttiin myös mitä he haluaisivat tulevaisuudessa syödä välipaloiksi. Tässä iässä nuoret haluavat entistä enemmän itse vaikuttaa asioihinsa ja siksi on tärkeää, että he saavat itse valita välipalansa. Ravitsemuskasvatuksella pyritään ohjaamaan heitä valitsemaan terveydellisesti oikeita välipaloja.</p> <p>Yläkouluikäisten nuorten välipalatutkimus toteutettiin kyselyn muodossa. Kyselyyn vastattiin oppitunnin aikana ja koulun omien opettajien valvonnassa. Kyselylomake testattiin ensin Ruskon yläkoulussa ja varsinainen kysely tehtiin Piikkiön Salvelanrinteen yläkoulussa marraskuussa 2008. Kyselyyn osallistuivat kaikki yläkoulun oppilaat ja käyttökelpoisia vastauksia saatiin 210 kappaletta.</p> <p>Opinnäytetyössä on painotettu välipalojen merkitystä osana terveellistä ruokavaliota. Kodeilla ja koko koulun henkilökunnalla on tärkeä tehtävä nuoren kasvua ja kehitystä tukevan ruokavalion toteuttamisessa. Tässä työssä on konkreettisia ehdotuksia, miten lisätään tietoa välipalojen merkityksestä osana terveellistä ruokavaliota. Opinnäytetyössä annetaan myös käytännön esimerkkejä nuorten mieleisistä ja terveellisistä välipaloista.</p>	
Hakusanat: nuoret, välipalat, terveellisyys, terveyden merkitys, kasvuikä	
Säilytyspaikka: Turun ammattikorkeakoulun kirjasto	

Degree Programme Hospitality Management	
Author(s) Marja Kraemer, Johanna Leivo	
Title About snacks, The influence of snacks on teenagers	
Specialization line Hospitality Management	Instructor(s) Annika Karppelin
Date 2010	Total number of pages 50
<p>Abstract</p> <p>Purpose of the research was to find out connection between snacks the teenagers are eating and problems that they are having with the state of their health. The young people problems with their health have increased. Teenagers are suffering overweight and tiredness and they are also having problems in learning. State of the teenager health can be improved, by placing particular stress on the fact that, snacks affects on teenagers well-being.</p> <p>Objective for this questionnaire was to study the habits of the teenagers to find out what kind of snacks they eat. Students were also asked what kind of snacks they wish to have in the future. Teenagers want to make their own decisions about the snacks they are eating. Teachers, parents and other adults can affect on snacks the teenagers are eating by telling them about healthy alternatives.</p> <p>This research was made in junior high school. Teenagers answered questioned about snacks the young people are eating and their snack eating habits. Students responded to questionnaire during the lesson under the teachers' supervision. Purpose of this research was to study attitudes of young people about snacks through questionnaire. Questions and the form were tested in Rusko junior high school. Research was made in November 2008 Piikkiö Salvelanrinne junior high school. All students answered questionnaire, 210 of responses were acceptable.</p> <p>This scholarly thesis places special emphasis on snacks and meaning of snacks as a part of healthy diet. Homes and the whole personnel of the school have an important duty to offer teenagers snacks which support their growth and development. In this scholarly thesis there are some concrete proposals how to increase knowledge about influence of snacks on teenager well-being. There are some practical examples for healthy snacks which are tasty according to teenagers' opinion.</p>	
Keywords: teenagers, snacks, well-being, grow up age	
Deposit at: Library, Turku University of Applied sciences	

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET	3
2.1 Suomalaisten ruokailutottumukset	3
2.2 Energian tarve	4
2.3 Rasvan saanti	6
2.4 Hiilihydraatit ja ravintokuitu	7
3 KOULURUOKAILU	9
3.1 Uusi kouluruokailusuositus	9
3.2 Kouluruokailun lainsäädäntö ja ohjeistus	10
4 VÄLIPALOJEN MERKITYS LAPSEN JA NUOREN HYVINVOINNIN KANNALTA	11
4.1 Ateriarytmin merkitys oppimiseen	11
4.2 Ravinnon merkitys oppimiseen	14
4.3 Nuoreten ylipaino ja syömishäiriöt	16
4.4 Välipalojen vaikutus hampaiden terveyteen	19
4.5 Kouluruokailun kasvatukselliset ja ravitsemukselliset tavoitteet	21
4.6 Kodin ja koulun yhteistyö ravitsemuskasvatuksessa	23
5 TERVEELLISTEN VÄLIPALOJEN KOOSTAMINEN	24
5.1 Lapsen ja nuoren terveellinen välipala	24
5.2 Vinkkejä suositeltavien välipalojen toteutukseen	26
5.3 Lähiruokaa välipaloille	27
6 VÄLIPALAKYSELY SALVELANRINTEEN KOULUSSA	29
6.1 Kyselyn toteuttaminen	29
6.2 Kyselyn tulokset	30

8 POHDINTA	43
-------------------	-----------

LÄHTEET	48
----------------	-----------

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Lehtileikkeet

KUVIOT

Kuvio 1. Verensokeritason vaihtelun vaikutus ihmiseen	21
Kuvio 2. Kuinka usein nuoret syövät välipalan	31
Kuvio 3. Missä nuoret syövät välipalansa	32
Kuvio 4. Miten nuoret hankkivat välipalansa	33
Kuvio 5. Mitä nuoret mieluiten söisivät välipaloiksi	37
Kuvio 6. Syövätkö nuoret mielestään terveellisiä välipaloja	40
Kuvio 7. Mihin hyvinvoinnin alueisiin välipalat vaikuttavat nuorten mielestä	41

TAULUKOT

Taulukko 1. Energiantarpeen viitearvot nuorilla	5
Taulukko 2. Esimerkkejä välipalojen energiamääristä	6
Taulukko 3. Painoindeksi eli BMI	16
Taulukko 4. Mitä esitetyistä ruoista nuoret yleensä syövät välipalaksi	35
Taulukko 5. Mitä nuoret mieluiten söisivät välipalaksi	36
Taulukko 6. Mitä välipalatuotteita nuoret toivoisivat koulussa olevan saatavilla	38
Taulukko 7. Mitä nuoret olisivat valmiita maksamaan koulun välipalatuotteesta	39

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, mitä entisen Piikkiön kunnan alueen yläkouluikäiset nuoret syövät välipaloiksi. Kyselyn kohderyhmänä ovat Piikkiön kunnan (nykyisen Kaarinan kaupungin) Salvelanrinteen yläkoulun oppilaat. Työssä pohditaan, miten nuoria voidaan ohjata ja tukea terveellisten välipalojen valitsemisessa. Tämä opinnäytetyö on tehty, koska halutaan korostaa terveellisten välipalojen merkitystä ja tärkeyttä osana nuoren hyvinvointia. Säännöllinen ateriarytmi sekä suosituksiin perustuvat välipalat auttavat lasta ja nuorta kasvamaan, kehittymään ja oppimaan paremmin. Terveellisillä välipaloilla on vaikutusta suun terveyteen sekä ylipainon vähenemiseen. Kouluruokailusta päättävillä tahoilla on suuri vastuu lapsista ja nuorista. Kouluaikana nautitut ateriat ja välipalat ovat tärkeä osa koulujen kasvatus- ja opetustehtävää.

Yläkouluikäisen nuoren ravinnon saannista välipalat kattavat suuren osan ja siksi niiden oikea valinta on tärkeää. Kaikilla ei kotona ole tarjolla lämmintä ateriaa koulupäivän jälkeen tai yhteistä ateriaa ei ehditä nauttimaan kiireisestä elämänrytmistä johtuen. Koulussa nautittu lounas jää päivän ainoaksi lämpimäksi ateriaksi. Tutkimuksen mukaan (Salovaara 2006, 66 - 69) useimmissa perheissä (81 %) valmistettiin päivällinen, mutta puolet (47 %) söi aterian yhdessä perheen kanssa. Nuorilla on koulupäivän jälkeen kiire harrastuksiin ja aterioita korvataan välipaloilla. Tarvetta välipaloille on myös koulupäivän aikana, jotta turvataan oppilaiden riittävä ja tasainen ravinnon saanti koulupäivän aikana.

Teoriaosuudessa selvitetään millainen on nuoren hyvä välipala, minkälaista ravintoa nuori tarvitsee, jotta hän pystyy kasvamaan, kehittymään ja opiskelemaan täysipainoisesti. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan hyväksymä, vuonna 2008 julkaistu, Kouluruokasuositus antaa tarkempia ohjeita kouluaikana tapahtuvan ruokailun järjestämisestä. Lasten energiantarve painokiloa kohti on suurempi kuin aikuisella, koska osa energiasta kuluu kasvuun ja kehitykseen. Kouluruokailusuosituksen mukaan oppilaille tulisi järjestää mahdollisuus kasviksia, hedelmiä, marjoja sekä täysjyväviljavalmisteita sisältävään, terveelliseen välipalaan, mikäli koulutunnit

jatkuvat pitempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen. Oppimista tukeva ruokavalio vastaa perusteiltaan suomalaisia ravitsemussuosituksia.

Ravitsemuksella voi olla välittömiä vaikutuksia jaksamiseen ja oppimiseen, tästä on saatu näyttöä aliravituilla tai ravitsemuksellisista puutteista kärsivillä lapsilla. Hyvin ravituilla lapsilla säännöllisen ateriarhythmin on todettu edistävän koulumenestystä. Hyvin rytmitetyt ateriat pitävät yllä työvireyttä ja vähentävät levottomuutta. Tutkimuksen (Koivusilta, Rimpelä & Vikat 2003, 4-10) mukaan vähintään kaksi kertaa kouluviikon aikana epäterveellisiä välipaloja syöville nuorilla oli enemmän oppimisvaikeuksia kuin niitä harvemmin tai ei lainkaan syöville. Lasten elimistö ei pysty käyttämään energiavarastoja hyväkseen yhtä tehokkaasti kuin aikuisten, eivätkä lapset pysty syömään yhtä suuria annoksia kuin aikuiset. Siksi on tärkeää täydentää päivittäistä energian saantia terveellisillä välipaloilla.

2 SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET

2.1 Suomalaisten ruokailutottumukset

Viimeisten 20 vuoden aikana suomalaisten ruokailutottumukset ovat muuttuneet suositeltavaan suuntaan ja väestön terveydessä on tapahtunut myönteistä kehitystä. Viime vuosina myönteinen kehitys näyttää kuitenkin hidastuneen sekä ruokailutottumusten että terveyden alueella. Valtion ravitsemusneuvottelukunta antaa ravitsemussuositukset, joiden avulla halutaan edistää väestön terveyden ja ravitsemuksen myönteistä kehitystä. Ne ovat elintarvike- ja ravitsemuspolitiikan perusta ja niitä tulisi käyttää joukkoruokailun suunnittelussa, ravitsemusopetuksessa ja kasvatuksessa sekä arvioitaessa ihmisryhmien ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4.)

Edelliset kansalliset ravitsemussuositukset annettiin vuonna 1998 ja suositusten uusiminen tuli ajankohtaiseksi, kun pohjoismaiset ravitsemussuositukset hyväksyttiin kesällä 2004. Vuonna 2005 julkaistu Suomalaiset ravitsemussuositukset myötäilee pohjoismaisia suosituksia. Tutkimustieto on viime vuosikymmenten aikana varmistanut ja tarkentanut monia asioita, vaikka käsitys ravinnon ja terveyden välisestä yhteydestä ei ole paljoa muuttunut. Suosituksiin on tehty pieniä tarkennuksia eikä niihin ole tarvinnut tehdä suuria muutoksia. Ruokien käyttöä koskevat suositukset helpottavat ravintoainesuositusten soveltamista käytäntöön. Ne auttavat kuluttajia tekemään suositusten mukaisia elintarvikevalintoja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 4.)

Ruokien käyttöä koskevien suositusten tavoitteena on pienentää keskeisimpien kansantautien riskejä ja samalla taata elimistölle välttämättömien ravintoaineiden riittävä saanti. Ruokavalion koostamisessa ratkaisevassa asemassa on joka päivä käytettävät elintarvikkeet, harvoin käytettävillä elintarvikkeilla on vähemmän merkitystä. Hyvän ruoan tunnusmerkkejä ovat maukkaus, monipuolisuus sekä suuri vitamiini – ja kivennäisainetiheys. Suositusten mukainen ruokavalio sisältää kasviksia, hedelmiä, marjoja, perunaa, täysjyväviljavalmisteita, rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita, kalaa, vähärasvaista lihaa ja kananmunia. Rasvoista suositellaan

käytettäväksi kasviöljyjä ja niitä sisältäviä levitteitä. Suomalaisten tulisi syödä huomattavasti enemmän täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, marjoja, hedelmiä, kalaa sekä kasviöljyjä. Päivittäin käytettävien elintarvikkeiden, jotka sisältävät kovaa rasvaa, suolaa tai sokeria, käyttöä tulisi vähentää. Tällaisia elintarvikkeita ovat esimerkiksi rasvaiset juustot, makkarat ja konditoriatuotteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 35)

Nuorten ravitsemuksen ja ruokailutottumusten ongelmakohtia on useita. Rasvan laadussa ja saannissa on tapahtunut muutos, jonka jälkeen tyydyttyneiden rasvojen lähteenä ovat yhä useimmin juustot, suolaiset leivonnaiset, jäätelöt ja jogurtit. Näin ollen vielä 1980 – ja 1990-luvun vaihteen hyvä kehitys rasvan laadun ja määrän osalta nuorten keskuudessa vaikuttaa pysähtyneen. Maidon juonti vähenemistä on havaittu erityisesti tyttöjen kohdalla. Vuosina 1977 – 1997 maitoa juomattomien tyttöjen osuus on kasvanut noin seitsemästä prosentista 20 prosenttiin. Nuorten napostelu on yleistynyt, vuonna 2004 tehdyn Kouluterveyskyselyn mukaan yli puolet 8 ja 9-luokkalaisista söi kouluruoan lisäksi koulupäivän aikana jotakin muuta. Nuorten kasvisten ja hedelmien käyttö on vähentynyt viimeisten 20 vuoden aikana huomattavasti. Hedelmiä viidestä seitsemänä päivänä viikossa syövien 15-vuotiaiden poikien määrä on vähentynyt vuosina 1986 - 2002 yli 60 prosentista hieman yli 40 prosenttiin. Tyttöillä vastaava kehitys on samankaltaista, kulutus on vähentynyt 80 prosentista alle 60 prosenttiin. Myös nuorten kuidunsaanti on vähentynyt, nuoret käyttävät viljatuotteita aiempaa vähemmän ja suosivat vaaleita viljatuotteita. (Salovaara 2006, 27 – 30).

2.2 Energian tarve

Energian saannin ja kulutuksen tulisi olla tasapainossa, jotta voidaan ylläpitää normaalipainoa ja terveyttä. Aikuisella oikea energiamäärä pitää kehon painon, koostumuksen ja fyysisen aktiivisuuden hyvää terveyttä ylläpitävällä tasolla. Lapsilla tarvetta vähäisempi energian saanti johtaa kasvun ja kehityksen häiriöihin. Aikuisilla liian vähäinen energian saanti johtaa laihutumiseen, alipainoon sekä tilaan, jossa kudospoteiineja käytetään energian lähteenä eli kataboliaan. Lasten energian tarve

painokiloa kohti on suurempi kuin aikuisten, koska lapsilla osa energiasta kuluu kasvuun ja kehitykseen. Koululounaasta tulee saada kolmasosa koko päivän energiantarpeesta. Yläkouluikäisten tyttöjen päivittäinen energian tarve vaihtelee 2270 – 2370 kilokalorin välillä ja poikien 2580 – 2870 kilokalorin välillä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 10 - 12.)

Ikä	Keskimääräinen paino kg		Arvioitu energian tarve (kcal/vrk)	
	TYTÖT	POJAT	TYTÖT	POJAT
14 v	49,9	49,2	2270	2580
15 v	53,2	55,1	2290	2700
16 v	54,8	60,0	2370	2870

Taulukko 1 Energiantarpeen viitearvot nuorilla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005)

Yläkouluikäisen tulisi suosituksen mukaan saada koululounaasta keskimäärin noin 830 kilokaloria. Välipalasta saatava energian osuuden tulisi olla kolmasosa koululounaan energiamäärästä eli noin 270 kilokaloria, kun noudatetaan säännöllistä ateriarytmiä, jolloin syödään aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Tärkeää energian saannissa ja kulutuksessa on tasapaino pitkällä aikavälillä (yli 4 vrk). Liiallinen energiansaanti saattaa johtaa lihavuuteen. Kohonnut verenpaine, metabolinen oireyhtymä, sepelvaltimotauti, tyypin 2 diabetes, kihti, uniapnea, sappikivet, nivelrikko ja eräät syöpämuodot ovat lihavuuteen liittyviä sairauksia. Sairauksien kannalta nuorella iällä alkanut lihavuus on vaarallisempi kuin myöhemmällä iällä alkanut lihavuus. Epäterveelliset välipalat lisäävät ylipainon riskiä myös lapsilla ja nuorilla. Valtionravitsemusneuvottelukunta 2005, 12 - 13.)

Välipalatuote

Annoskoko/g

Kcal

sekaleipä	20	48
ruisleipä	40	72
juustoviipale	13,5	47
keittokinkku	15	16
margariini	6	21
voi	6	43
kurkku	50	5
tomaatti	50	10
porkkana	150	42
omena	200	74
appelsiini	190	82
banaani	190	159
mustaherukka	50	24
mansikka	50	21,5
mustikka	50	16,5
rasvaton maito/piimä	150	55,5
kaakao, rasvaton maito	150	67,5
mehu, tiiviste	150	300
täysmehu, keskiarvo	150	44
vanukas, maito	125	94
jogurtti, rasvaton	150	106,5
maitorahka	100	59
karjalanpiirakka	60	84
hampurilainen	120	242
lihapiirakka	120	407
pizza, jauheliha	175	371

Taulukko 2 Esimerkkejä välipalojen energiamääristä (Kansanterveyslaitos 2004, Ruokatieto, ravintoainetaulukko 2010)

2.3 Rasvan saanti

Ravitsemussuosituksen mukaan rasvan kokonaissaanti tulee pitää kohtuullisena, rasvan osuus ravinnossa ilmaistuna prosentteina kokonaisenergiansaannista (E%) tulisi olla 25 – 30 E%. Tyydyttyneiden ja transrasvahappojen osuus ei saa ylittää 10 E%:a rasvan osuudesta. Ruoan kerta- ja monityydyttymättömiä rasvahappojen osuutta tulisi lisätä ja vastaavasti tyydyttyneiden ja transrasvojen (=kova rasva) saantia on syytä vähentää. Ravinnon rasvahappokoostumus vaikuttaa verenpaineeseen, insuliiniherkkyyteen, veren hyytymiseen, syöpäriskiin sekä riskiin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Ihmisen on saatava ruoasta välttämättömiä rasvahappoja, joita elimistö ei pysty itse tuottamaan.

Näitä rasvahappoja tarvitsevat etenkin lapset kasvuun sekä hermoston ja verisuoniston kehittymiseen. Uusimpien tutkimusten mukaan viime vuosikymmenien hyvä kehitys, jossa rasvan laatu on parantunut ja kokonaissaanti on vähentynyt, näyttää pysähtyneen. Kovaa rasvaa on edelleen liian paljon suomalaisten ruokavaliossa, sitä saadaan eniten juustoista, liharuoista ja erityyppisistä ravintorasvoista. Myös väestölle asetettu keskimääräinen tavoitetaso 30 E%:a kokonaisenergiansaannista ylittyy, yhä suurempi osa rasvasta saadaan piilorasvoina elintarvikkeista, kuten runsasrasvaisista makkaroista ja juustoista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 14 - 18.)

2.4 Hiilihydraatit ja ravintokuitu

Hiilihydraattien, joihin ei ole laskettu ravintokuitua, suositeltava osuus on 50 – 60 % energiansaannista. Aikuiselle suositeltava ravintokuidun saanti on 25 – 35 grammaa päivässä. Puhdistettujen sokerien saannin ei tulisi ylittää 10 E%. Puhdistettuihin sokereihin kuuluvat sakkaroosi, fruktoosi, tärkkelysperäiset makeuttajat ja muut sokerivalmisteet, joita lisätään elintarvikkeiden valmistuksessa tai käytetään sellaisenaan. Suomalaisten tulisi vähentää puhdistettujen sokerien osuutta ruokavaliossaan ja vastaavasti lisätä kuitupitoisia hiilihydraatteja, sillä ne vaikuttavat edullisesti elimistön sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Kuitupitoinen ruokavalio ehkäisee lihavuutta, parantaa suoliston toimintaa ja saattaa ehkäistä paksunsuolen syöpää. Lasten on tärkeää saada kohtuullisesti ravintokuitua monipuolisesti erilaisista lähteistä. Lasten ruoan kuitupitoisuutta tulee lisätä vähitellen leikki-ikästä lähtien. Murrosiässä lasten tulisi saavuttaa aikuisille suositeltava saantitaso. Ruokavaliossa tulee lisätä täysjyväviljavalmisteiden, juuresten, vihannesten, hedelmien ja marjojen käyttöä ja vähentää paljon sokeria sisältävien elintarvikkeiden ja sokerien käyttöä. Näin ravinnosta saadaan suositeltava määrä hiilihydraatteja ja kuituja. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 19 – 20.)

Ravinnon imeytymättömiä hiilihydraatteja tai aineita, jotka muistuttavat niitä, kutsutaan ravintokuiduksi. Veteen liukenemattomia ravintokuituja saadaan pääasiassa viljasta. Veteen liukenevia eli geeliytyviä kuituja saadaan marjoista, hedelmistä ja palkokasveista. Ravintokuidut lisäävät ulosteen massaa, pehmentävät sen rakennetta ja

lisäävät massan kulkeutumisnopeutta suolistossa. Kuidut tasaavat aterian jälkeistä veren sokerin nousua ja alentavat veren kolesterolin määrää. Runsaskuituisia elintarvikkeita ovat esimerkiksi kokojyväleivät ja kasvikset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 18.)

Puhdistetut sokerit

Sokeripitoisuus huonontaa ruoan ravintoainetiheyttä. Runsas ja useasti toistuva sokeroitujen juomien ja makeisten käyttö lisää hammashaittoja ja ylipainon riskiä. Kouluissa ei saisi olla virvoitusjuoma- ja makeisautomaatteja, koska ne luovat nuorille väärää kuvaa siitä, millaisia välipaloja pitäisi syödä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 18.)

Proteiini

Proteiinien suositeltava osuus energiansaannista on 10 – 20 E %, proteiinien saanti on väestötasolla runsasta. Proteiinin sisältämät aminohapot määrittävät proteiinin laadun. Eläinproteiineissa on kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja, kun taas kasviproteiineista puuttuu aina yksi tai useampi aminohappo. Erilaiset kasviproteiinit täydentävät toistensa aminohappokoostumusta, joten kasvisruokavalion tulee olla monipuolinen. Runsaimmin proteiinia saadaan eläinkunnasta saatavista elintarvikkeista, kuten lihasta ja maidosta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 21 - 22.)

Vitamiinit ja kivennäisaineet

Suomalaisten vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on keskimäärin riittävä. D-vitamiinin, raudan ja folaatin saannissa on puutteita, mutta valitsemalla monipuolisesti eri ruokia varmistetaan vitamiinien ja kivennäisaineiden monipuolinen ja riittävä saanti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 22.)

3 KOULURUOKAILU

3.1. Uusi kouluruokailusuositus

Kansallisilla ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea koko väestön ravitsemuksen ja terveyden kehitystä myönteiseen suuntaan. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut ravitsemussuositukset. Kansalliset ravitsemussuositukset eivät kuitenkaan sisällä yksityiskohtaisia ohjeita siitä, miten koululaisten ruokailu tulisi järjestää. Vuonna 2007 Valtion ravitsemusneuvottelukunta asetti työryhmän valmistelemaan suositukset kouluruokailun järjestämiseksi. Valtion ravitsemusneuvottelukunta hyväksyi työryhmän laatimat suositukset 27.11.2008. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3.) Suositus antaa suuntaviivat kuntapäätäjille, koulujen ruokahuollosta vastaaville sekä kouluille ruokailun järjestämisestä kouluaikana. Kunnissa tulisi ottaa nämä suositukset käyttöön päätettäessä kouluruokailun rahoituksesta, suunniteltaessa ja toteutettaessa kouluruokailua. Valtion ravitsemusneuvottelukunta pitää tätä erittäin tärkeänä. Toteutuneet suositukset edistävät oppilaiden tervettä kasvua ja kehitystä ja varmistavat oppilaiden työvireyden koulupäivän aikana. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 3.)

Kouluruokailu on oleellinen osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää, kouluaikainen ruokailu edistää oppilaan hyvinvointia ja terveellisten ruokatottumusten sisäistämistä. Jokaisen oppilaan tulisi päivittäin syödä aterian kaikki osat, näin ravitsemukselliset tavoitteet täyttyvät ja epäterveellisten välipalojen napostelu vähenee. Panostamalla kouluruokailuun suunnittelemalla ja toteuttamalla ravitsemuksellisesti täysipainoisia ja maittavia aterioita ennaltaehkäistään monia terveysongelmia. Sillä lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut hyvät ruokailutottumukset vaikuttavat läpi elämän. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.)

Koulussa tarjottava välipala on myös osa opetusta ja kouluaikaista ruokailua, jonka toteuttamisesta, ohjauksesta ja valvonnasta koululla tulee olla suunnitelma. Oppilaalle tulee lounaan lisäksi järjestää mahdollisuus ravitsemaan välipalaan, mikäli oppitunnit jatkuvat pitempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen. Koulussa tarjottavien välipalojen tulisi sisältää kasviksia, hedelmiä, marjoja sekä kuitupitoisia viljavalmisteita. Välipalalistan avulla voidaan suunnitella koululounas ja välipala

toisiaan täydentäväksi, monipuoliseksi ja vaihtelevaksi kokonaisuudeksi. Kouluympäristöön eivät sovi välipalatuotteet, jotka sisältävät runsaasti rasvaa, suolaa tai sokeria. Tällaisia tuotteita ovat esimerkiksi virvoitus-, energia- ja urheilujuomat, sokeroidut mehut ja makeiset, sekä perunalastut ja muut suolaiset naposteltavat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7.)

3.2 Kouluruokailun lainsäädäntö ja ohjeistus

Kouluruokailun järjestämisestä säädetään opetuslaeissa: Perusopetuslaki, Lukiolaki ja Laki ammatillisesta koulutuksesta. Maksuton päivittäinen ateria taataan lainsäädännössä esi- ja perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.) Peruskouluasetuksessa sanotaan, että ruokailutauon pituus tulee olla vähintään 30 minuuttia. (Peruskouluasetus 12.10.1984/718.) Peruskoululaissa sanotaan, että oppilaille on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ateria. Lisäksi opetus tulee järjestää niin, että se tukee oppilaan tervettä kasvua ja kehitystä. (Peruskoululaki 27.5.1983/476.)

Myös Opetushallitus antaa ohjeita kouluruokailun järjestämisestä. Sen mukaan kouluruokailu on merkittävässä roolissa ja se tukee lapsen hyvinvointia ja kasvua. Peruskoulujen tulee tarjota oppilaille terveellinen, tarkoituksenmukainen, ohjattu sekä täysipainoinen koululounas. Koulun tulisi määritellä opetussuunnitelmassa kouluruokailun keskeiset periaatteet, sekä kuvata terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet. Hyvä kouluateria sisältää lämpimän ruoan, salaatin, raasteen tai tuorepalan, leivän, levitteen ja juoman. Koululounaan tulee tarjota oppilaalle mahdollisuus virkistäytyä. (Opetushallitus 2010.)

Kunnat päättävät itsenäisesti siitä, miten ne käytännössä järjestävät kouluruokailun. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat suositukset ohjaavat ruokalistojen suunnittelua. Kunnat velvoitetaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa määrittelemään kouluruokailun järjestämisen keskeiset periaatteet osana oppilashuoltoa.

Lisäksi kuntien tulee määritellä kouluruokailuun liittyvien terveys-, ravitsemus- ja tapakasvatuksen tavoitteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.)

Kirjaamalla kouluruokailun tavoitteet ja toiminta-ajatus opetussuunnitelmaan saadaan toimintaohje, jossa yhdistyvät kouluruokailun hallinto ja käytäntö. Opetussuunnitelmaan kirjatun kouluruokailun toiminta-ajatuksen tulisi vastata kysymyksiin: mitä, miksi, kenelle ja kuinka. Näin saadaan kouluruokailun ohjekirja, johon on kirjattu keskeiset ajatukset toiminnan tarkoituksesta, sisällöstä, toimintatavoista, käytännön toteutuksesta, arvioinnista sekä muista tärkeistä asioista. Ohjekirja auttaa hahmottamaan kokonaisuutta ja hallitsemaan yllättäviä tilanteita. (Lintukangas, Manner, Mikkola - Montonen, Mäkinen & Partanen 1999, 8.)

4 VÄLIPALOJEN MERKITYS LAPSEN JA NUOREN HYVINVOINNIN KANNALTA

4.1 Ateriarytmin merkitys oppimiseen

Kouluruokailu on osa koulujen kasvatus- ja opetustehtävää ja sen tarkoituksena on edistää oppilaan hyvinvointia, kasvua ja kehitystä. Hyvin rytmitetty ateriat, jotka oppilaat syövät säännöllisesti, pitävät yllä työvireyttä ja vähentävät levottomuutta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008,5.) Säännöllinen ateriarytmi tarkoittaa sitä, että päivittäin syödään yhtä monta kertaa samoihin aikoihin. Säännöllinen ateriarytmi ehkäisee napostelua, hampaiden reikiintymistä ja ylipainoa sekä on yhteydessä veren hyviin rasva-arvoihin. Lapsen on hyvä totutella säännölliseen ateriarytmiin sillä nuorena opitut tavat vaikuttavat ruokailuun myös aikuisena. Terveystieteiden kannalta hyvä rytmi on viisi - kuusi pientä ateriaa päivässä. Silloin ihmisen verensokeri pysyy tasaisesti koholla koko päivän. Jos syödään vain pari kertaa suuri ateria, verensokeri nousee liian jyrkästi ylös ja putoaa liian alas pitkinä aterioiden väliaikoina. Lapsella pää- ja väliaterioiden energian tulisi jakautua tasaisesti keskenään. Lapset eivät pysty syömään yhtä suuria annoksia kuin aikuiset ja lasten elimistö ei pysty käyttämään elimistön energiavarastoja hyväkseen yhtä tehokkaasti kuin aikuiset. Siksi heidän on tärkeää täydentää päivittäistä

energian saantia terveellisillä välipaloilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Kouluruokailu tulee järjestää niin, että ruokailu jaksottaa lapsen koulupäivän kokonaisuutta ja sopii normaaliin arkirytmiiin. Jos koululounas tarjotaan liian aikaisin eli ennen kello 11, oppilas ei syö riittävästi ja iltapäivän nälkään syödään herkästi epäterveellisiä välipaloja. Oppilailla tulee olla riittävästi aikaa rauhalliseen ruokailuun. Ateriointiin tulee varata aikaa vähintään 30 minuuttia, sillä liian kiireinen ruokailu johtaa helposti ruoan nopeaan ahmimiseen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6 – 7.) Joissakin kouluissa on herätty ja aloitettu välipalakokeiluja. Asiasta on kirjoitettu sanomalehdissä, esimerkiksi Aamuset - lehdessä kerrottiin Turun Luostarivuoren koulun ottaneen kokeiluun välipalakortin syyskuussa 2009. (Liite 2). Välipalakortilla sai ostaa helppoja välipaloja omakustannushintaan. Oppilaat ja heidän huoltajansa ottivat välipalakorttikokeilun hyvin vastaan. Suosituimmaksi välipalaksi nousi heti sämpylä, muita vaihtoehtoja olivat kiisseli, jogurtti ja juurespala. (Virtanen 2009, Aamuset 26.9.2009).

Tämä opinnäytetyön yhteydessä toteutettu välipalakysely tehtiin Piikkiön kunnassa, Salvelanrinteen koulussa. Piikkiön kunta yhdistyi Kaarina kaupungin kanssa vuoden 2009 alussa. Tällä hetkellä Kaarina kaupungin alueella on neljä yläkoulua. Kahdessa yläkoulussa, Valkeavuori ja Piispanlähde, on aloitettu välipalakokeilu 15.3.2010. Oppilaille on tarjolla välipaloja, jotka maksavat 0,50 €, 1,00 € tai 1,50 €. Tarjolla olevat välipalat vaihtelevat päivittäin. Välipaloiksi tarjotaan jogurttia, hedelmää, välipalapatukkaa, sämpylää, karjalanpiirakkaa, kiisseliä, pannukakkua, välipalajuomia ja juurestikkuja. Tarjolla olevat tuotteet ovat suuremmaksi osaksi valmiita tarjottavaksi sellaisenaan, mutta tarvittaessa niitä valmistetaan palvelukeittiöissä. Kokeilu on otettu hyvin vastaan ja tarkoitus on laajentaa kokeilu syksyllä 2010 myös Salvelanrinteen ja Kotimäen yläkouluihin. Kaarinan kaupungin kouluissa ei ole välipala-automaatteja, Kotimäen yläkoulussa toimii iltapäivisin oppilaskunnan ylläpitämä kahvila. (Paju, sähköpostiviesti 1.4.2010).

Nuotio on tehnyt Pro Gradu tutkimuksessaan kokeilun, jossa oppilaille annettiin mahdollisuus ostaa terveellisiä välipaloja automaattista. Lähes kaikki oppilaat suhtautuivat positiivisesti automaattiin ja yli puolet myös käytti sitä. Epäterveellisten välipalojen käyttö väheni 2 kk:n tutkimusajan aikana. Automaatin suosituimpia tuotteita olivat maitokaakaojuoma, maitokahvi, appelsiini- ja omenatäysmehu, välipalakeksi, kolmioleipä ja ruisleipä (Nuotio 2005.) Nuotion (2005) mukaan suurella osalla nuorista on ongelmana epäsäännöllinen ateriarytmi. Hänen tutkimuksensa mukaan se näyttää vaikuttavan oppilaiden väsymykseen, oppimiskykyyn ja lopulta saavutettavaan koulutustasoon. Liian moni nuori jättää aamupalan syömättä, eikä kaikissa kodeissa enää nykyisin syödä yhteistä päivällistä. Silloin rauhallisen ja kiireettömän yhteisen ruokailun malli jää yksin koululounaan ja koulussa saatavilla olevien välipalojen varaan.

Kokonaisateriarytmin vaikutusta koulumenestykseen on tutkittu vähän. Salovaara (2006) toteaa, että korealaisen Hye-Yuongin tutkimuksessa kolmen pääaterian (aamupala, lounas ja illallinen) huomattiin vaikuttavan koulumenestykseen. Lapsilla ja nuorilla, joilla oli säännöllinen ateriarytmi, oli parempi keskiarvo kuin lapsilla ja nuorilla, jotka jättivät aterioita väliin. Vanhempien teini-ikäisten (16 – 17 -vuotiaat) säännöllisellä ateriarytmillä oli merkittävämpi yhteys koulumenestykseen kuin omalla fyysisellä kunnolla tai perheen sosioekonomisella taustalla. Tutkijat arvelivat yhteyden selittyvän säännöllisesti ruokailevien paremmalla ravitsemustilalla ja toisaalta heidän hyvillä perheoloillaan. (Salovaara 2006, 19.)

Suomessa nuorten ruokailutottumusten yhteyttä koulutustasoon on tutkittu Nuorison Terveystapatutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan nuoret, jotka olivat 16- ja 18-vuotiaina noudattaneet terveellistä ruokavaliota olivat aikuisiässä (24–30-vuotiaana) saavuttaneet korkeamman koulutustason kuin nuoret, jotka eivät olleet noudattaneet yhtä terveellistä ruokavaliota. (Salovaara 2006, 20.) Salovaaran tutkimuksessa nuorten ateriarytmi sekä aamupalan ja koululounaan syöminen olivat yhteydessä koulumenestykseen. Paras vaihtoehto kognitiivisen suorituskyvyn kannalta on huolehtia aivojen tasaisesta glukoosin saannista sekä siitä, että yleisravitsemustila on hyvä.

Käytännössä tämä toteutuu, kun noudatetaan säännöllistä ateriaritmiä, sekä syödään terveellisiä välipaloja aterioiden välillä. (Salovaara 2006, 85.)

Yliopettaja Irma Tikkasen johdolla on tehty tutkimus ja raportti ”Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen”, joka tarjoaa kouluruokailusta uutta analysoitua tietoa ja paljon käytännön kehittämisehdotuksia. Raportin mukaan on tärkeää lisätä yhteistyötä eri ammattiryhmien ja myös vanhempien ja koulun välillä. Myös ruokaan ja ruokailutilanteeseen liittyviä kehittämisideoita tutkimuksen myötä tuli paljon. Tutkimuksen aineisto kerättiin ja analysoitiin käyttäen sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä. Hankkeen tulosten merkittävydestä kertoo se, että niistä on kirjoitettu tähän mennessä viisi kansainvälisiin tieteellisiin lehtiin julkaistavaksi hyväksyttyä artikkelia. (Tikkanen I, 2008.)

4.2 Ravinnon merkitys oppimiseen

Aterioiden syömättä jättäminen ja niiden korvaaminen epäterveellisillä välipaloilla vaikuttaa lasten ja nuorten terveyteen. Ravitsemussuositusten vastaiset ruokailutottumukset voivat pitkän ajan kuluessa johtaa lihomiseen, sydän- ja verisuonitauteihin sairastumiseen sekä tyypin 2 diabeteksen puhkeamiseen. Ravitsemuksella voi olla välittömiä vaikutuksia jaksamiseen ja oppimiseen. Näyttöä tästä on saatu aliravituilla tai ravitsemuksellisista puutteista kärsivillä lapsilla ja nuorilla. Myös hyvin ravittujen lasten ja nuorten oppimiseen vaikuttaa ruoan ravitsemuksellinen laatu ja ateriaritmi. Säännöllisen ateriaritmin on todettu edistävän koulumenestystä ja esimerkiksi verensokerivaihtelun on todettu vaikuttavan kognitioon ja käyttäytymiseen. (Salovaara 2006,7.) Lapsena ja nuorena opitaan sosiaaliset käyttäytymismallit kuten terveelliset elintavat. Näillä on vaikutusta joko suoraan tai välillisesti yksilön kykyyn sijoittua yhteiskunnassa. (Salovaara 2006,7.) Nuorison Terveystapatutkimuksessa havaittiin, että murrosiässä omaksutut elintavat vaikuttavat koulutustasoon riippumatta koulumenestyksestä tai vanhempien sosioekonomisesta taustasta (Koivusilta ym. 2003). Jatkotutkimuksessa tutkittiin Nuorison Terveystapatutkimukseen osallistuneita 12- 16-vuotiaita murrosikäisiä. Nuoret, jotka arvioivat oman terveytensä huonoksi ja olivat omaksuneet suositusten vastaiset

elintavat, saavuttivat muita alhaisemman koulutustason. Itsensä terveiksi mieltäneet nuoret saavuttivat peruskoulun jälkeen korkeamman tason koulutuspaikan. Salovaaran (2006) tutkimuksen mukaan normaalipainoiset nuoret menestyivät opinnoissaan paremmin kuin ylipainoiset. Sama vaikutus opintomenestykseen oli aikaisin nukkumaan menevillä ja terveellisiä välipaloja syöville oppilailla. (Salovaara 2006, 20.)

Huono ravitsemustila voi heikentää lapsen ja nuoren kognitiota sekä vaikuttaa käyttäytymiseen negatiivisesti. Joidenkin ravintoaineiden saanti saattaa jäädä puutteelliseksi, jos nuori syö epäsäännöllisesti tai syö runsaasti suositusten vastaisia välipaloja. Yksittäisistä ravintoaineista glukoosi on aivojen tärkein energian lähde. Glukoosin vaikutuksia aivot toimintaan on tutkittu yksittäisistä ravintoaineista eniten. Nykyisin aivojen ajattelun olevan herkkiä myös glukoosivarastojen lyhyen aikavälin vaihtelulle, aiemmin oletettiin aivoilla olevan käytössä omat glukoosivarastot. (Salovaara 2006, 9-10.) Salovaara (2006) toteaa tutkimuksessaan, että Benton ja Nabb (2003) ovat esittäneet, että matalan GI:n ruoat voisivat edistää älyllistä toimintaa. Sekä kognition että mielialan vuoksi verensokeritaso tulisi pitää aterioiden välillä mahdollisimman kohtuullisena ja välttää suuria vaihteluja. (Salovaara 2006, 9-10.)

Oppimista tukeva ruokavalio vastaa perusteiltaan suomalaisia ravitsemussuosituksia. Oppimista tukevan ravinnon tulee sisältää matalan GI:n (GI = glycemic index) runsashiilihydraattipitoisia ruokia, esimerkiksi täysjyväleipää tai kaurapuuroa. Glykemiaindeksi kuvaa veren sokeripitoisuuden muutosta ajassa, kun syödään hiilihydraattipitoisia ruokia. Vertailukohteena käytetään glukoosin vaikutusta veren sokeripitoisuuteen. Mitä suurempi luku on, sitä nopeammin verensokeri nousee. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2007, 19). Kun syödään matalan GI:n ruokia, ruokavaliossa on vain vähän ruokia, joiden ravintotiheys on heikko ja jotka ovat runsasenergiisiä. Nuorten kohdalla suositusten mukainen ruokavalio toteutuu paremmin, kun he ruokailevat kotona ja koulussa säännöllisesti aikuisten ohjauksessa. Lyhyen aikavälin erot ravitsemuksessa voivat vaikuttaa mielialaan ja esimerkiksi muistiin, ne eivät kuitenkaan vaikuta älykkyyteen. Oppimista ei tue aterioiden väliin jättäminen ja niiden korvaaminen välipaloilla. Ojalan tutkimuksen mukaan vähintään kaksi kertaa kouluviikon aikana epäterveellisiä välipaloja syöville nuorilla oli enemmän

oppimisvaikeuksia kuin niitä harvemmin tai ei lainkaan syöville. (Salovaara 2006, 85 - 86.)

4.3 Nuorten ylipaino ja syömishäiriöt

Suomalaisen ravitsemuksen suurimpia ongelmia on energian saannin ja kulutuksen epätasapaino. Lihavuus on jatkuvasti yleistynyt, aikuisista naisista 49 % ja miehistä 66 % ovat lievästi lihavia ja viidesosa aikuisväestöstä molemmista sukupuolista on merkittävästi lihavia. Lihavuus voidaan määritellä esimerkiksi henkilön painoindeksillä (Body Mass Index, BMI). BMI on paino kiloina jaettuna pituuden neliöllä metreinä ja sitä voidaan käyttää 16 vuoden iästä lähtien.

BMI	
18,5 - 25	normaalipaino
26 - 27	lievä ylipaino
27 - 30	ylipaino

Taulukko 3 Painoindeksi eli BMI (Kansanterveyslaitos 2010 Painoindeksitaulukko)

Esimerkiksi henkilön, jonka pituus on 175 cm ja paino on 80 kg, BMI lasketaan: $80/1,75^2 = 26,1$. Taulukon 1 mukaan henkilö on lievästi ylipainoinen.

Lasten ja nuorten lihavuus on viime vuosikymmeninä yleistynyt Suomessa. Lihavien lasten ja nuorten määrä on viimeisten 20 vuoden aikana noussut ainakin kaksin, jopa kolminkertaiseksi. Lapsuusiän lihavuus on usein pysyvää. Tutkimuksessa on todettu, että lihavasta lapsesta tulee todennäköisesti lihava aikuinen. Lapsista, jotka ovat ylipainoisia, 50 – 80 prosenttia on ylipainoisia myös aikuisena. Lapsuusiän lihavuuteen liittyy merkittävien terveysongelmien riskejä myös aikuisiällä. Nopeimmin lisääntyy kakkostyyppin eli aikuisiän diabetes, johon liittyy myös lisääntynyt sydän- ja verisuonitautien riski. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2006.) Lihavuuden lisääntyminen lapsilla ja nuorilla, johtuu arkisen liikkumisen ja työnteon keventymisestä. Rasvaisista ja makeista välipaloista ja juomista saatu energiamäärä on kasvanut huomattavasti. Samalla ruokien ja juomien pakkauskoot ovat suurentuneet.

Tyypin 2 diabetes on lisääntynyt ja siihen ovat syynä lihavuuden yleistymisen lisäksi liikunnan vähäisyys ja kovan rasvan saannin lisääntyminen. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 9.)

Syynä lasten ja nuorten lihavuuden yleistymiseen on ruokakulttuurin muutos. Nykyään syödään pieniä määriä jatkuvasti ja moni on siirtynyt napostelusyömiseen. Viimeisten 20 vuoden aikana makeisten myynti on lisääntynyt 66 prosenttia, jäätelön myynti 45 prosenttia ja virvoitusjuomien myynti 30 prosenttia. Samanaikaisesti hyötyliikunnan määrä on vähentynyt huomattavasti ja esimerkiksi tietokonepelit ja internet ovat vähentäneet liikuntaan käytettävää aikaa. Selkeää näyttöä on saatu myös siitä, että lihaviin vanhempien lapsilla on suurempi riski tulla ylipainoisiksi kuin muilla. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2006.)

Terveyden kannalta haitallisin vyötärölihavuus on lisääntynyt ja esimerkiksi naisten vyötärön ympäryksen keskiarvo on tutkimusten mukaan kasvanut kymmenessä vuodessa 80 sentistä 82 senttiin. Vatsaonteloon kertynyt liika rasva, omenalihavuus, kuormittaa sydäntä ja on aineenvaihdunnan kannalta haitallisempaa kuin lantiolle ja reisiin kertynyt rasva eli päärynälihavuus. Vyötärölihavuuteen liittyy lähes poikkeuksetta rasva-aineenvaihdunnan häiriö ja kohonnut sairauksien riski.

Uusimmissa tutkimuksissa on esitetty, että mitään yksittäistä ruoka- tai ravintoainetta ei voi osoittaa syyksi lihomiseen. Runsaan sokerin käytön ei ole todettu olevan suoranaisesti yhteydessä lihomiseen, vaikka sokerista on yritetty tehdä syy lihomisepidemialle. Lihomiseen johtavassa ruokavaliossa liika energia voidaan saada rasvasta, sokerista, muista hiilihydraateista, proteiinista tai alkoholista. Sokeripitoisten juomien runsas käyttö altistaa lapset lihomiselle. Syynä tähän on se, että sokerijuomien nauttiminen ei vähennä ruoan määrää seuraavilla aterioilla. Sokerijuoma ei tuota vastaavanlaista kylläisyydentunnetta kuin samansuuruinen energiamäärä, joka saadaan kiinteästä ruoasta. Lapsilla sokeripitoisten juomien runsas käyttö saattaa pitää yllä mieltymystä makeaan ja voi vaikuttaa siihen, että tavalliset, sokerittomat perusruoat eivät enää maistu. (Ravitsemuskatsaus 2009. Liikaa sokeria, uhka terveydelle? 2.2009, 16 - 17.)

Hanna Ebeling (2007) kirjoittaa Therapia fennica-internetkirjassa, että varsinkin nuorilla tytöillä voi esiintyä laihuushäiriöitä. Länsimaissa laihuushäiriöitä esiintyy nuorilla tytöillä noin 0,2-1,1 %:lla ja vastaavasti pojilla noin kymmenesosa tästä. Olennaista laihuushäiriössä on se, että nuori kokee itsensä liian lihavaksi. Hän pyrkii laihuuteen ja itsehallintaan välttämällä ravitsevia ruokia ja syömistä, runsaan, usein pakonomaisen liikunnan avulla sekä toisinaan ulostus- ja nesteenpoisto-lääkkeiden avulla. Kasvuiässä painonnousun ja vähitellen pituuskasvun pysähtyminen voivat olla laihuushäiriön merkkeinä vaikka paino ei välttämättä laskisikaan. Jos nuoren suvussa on esiintynyt syömishäiriöitä, nuorella on suurempi riski sairastua siihen. Nuorella itsellään ja hänen perheellään voi olla perfektionistisia ja pakko-oireisiin viittaavia piirteitä. Murrosiän vaikeudet, länsimaaisen kulttuurin laihuusihanne ja korkea vaatimustaso, joihinkin urheilulajeihin kuuluva voimakas itsekontrolli, perheen vuorovaikutusongelmat sekä nuoren kokemat traumaattiset tapahtumat, esimerkiksi seksuaalinen hyväksikäyttö, voivat altistaa syömishäiriöille. (Ebeling 2007.)

Ebelingin (2007) mukaan laihuushäiriöstä kärsivät nuoret suoriutuvat koulussa yleensä hyvin. He ovat usein yksinäisiä ja noin puolella nuorista on masennusta tai ahdistuneisuutta. Laihuushäiriössä tyttöjen kuukautiset loppuvat ja heille kehittyy estrogeenin puutos, luukato ja aliravitsemustila. Laihuushäiriö on vakava sairaus ja jo epäily siitä jonkun nuoren kohdalla, vaatii aikuisten puuttumista tilanteeseen. Laihuushäiriön seurauksena kuolee ennen aikaisesta edelleen 5-10 % sairastuneista. Noin puolet laihuushäiriöistä kärsivistä nuorista paranee, 30 %:lla oireilu jatkuu ja 10 - 20 %:lla tila kroonistuu. Ahmimishäiriö on usein jaksottainen häiriö ja 5-10 vuoden seurannassa noin puolet nuorista paranee ja 20 %:lla häiriö jatkuu. (Ebeling 2007.)

Lintukankaan (2009) mukaan kouluruokailu on oppituntiin verrattava kasvatuksellinen tapahtuma. Kun koulun ruokailu - ja välipalatauot tapahtuvat ohjatusti aikuisen valvonnassa, voi tällaisia syömishäiriöitäkin havaita ajoissa ja jopa ennaltaehkäistä. Kaikki koulun aikuiset ovat kasvatusvastuussa yhteistä päämäärää kohti. Heidän tehtävänä on antaa nuorille ravitsemuksellisesti, terveydellisesti ja kasvatuksellisesti oikean aterioinnin malli niin koulun lounaalla kuin välipalatauoillakin. Yhdessä nuorten

kanssa ruokaillessa, aikuiset voivat myös valvoa, että kaikki oppilaat syövät riittävästi, mutta eivät liian paljon. Lintukangas (2009, 20 - 22.) Yhdessä ruokailtaessa nuoret tulevat aikuisille tutummiksi ja he pystyvät helpommin huomaamaan muutoksia esimerkiksi nuorten käytöksessä tai sen onko joku lihonut tai laihtunut.

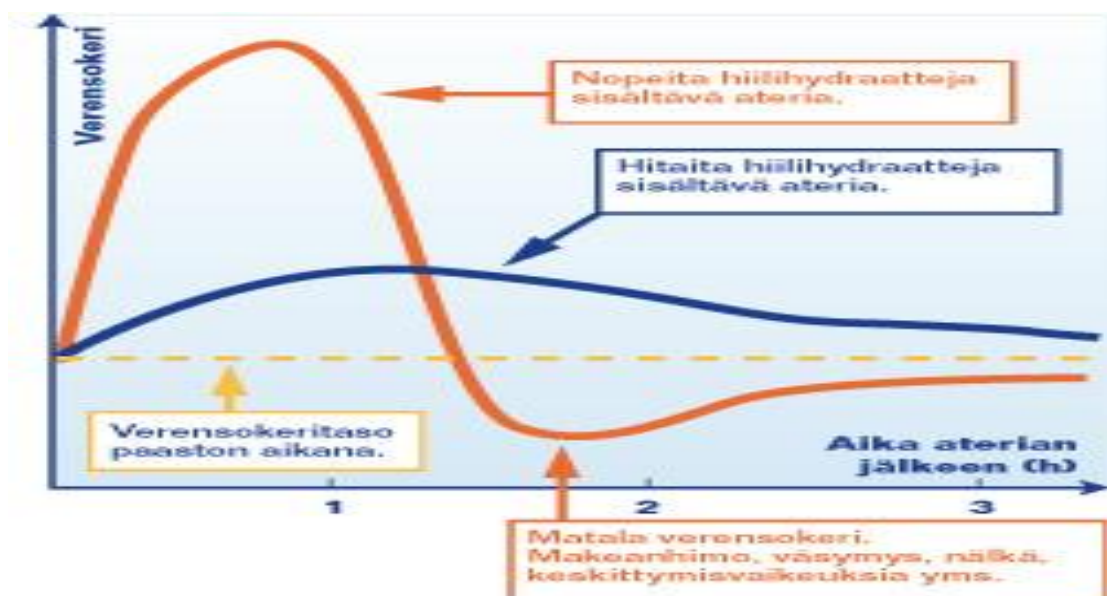
4.4 Välipalojen vaikutus hampaiden terveyteen

Lasten suun terveyden hyvä kehitys pysähtyi 1990-luvun lopulla ja vielä 1990-luvun alussa hampaiden reikiintyminen väheni, mutta vuonna 2000 se oli samalla tasolla kuin 10 vuotta aikaisemmin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 9.) Sokerista on hampaille sitä enemmän haittaa, mitä useammin sokeri on kosketuksissa hampaisiin. Jos jatkuvasti napostellaan välipaloina makeisia ja sokerijuomia voi etenkin lasten hammaskiille vahingoittua ja syövyttää hampaisiin reikiä. Nuoret syövät nykyisin vähemmän makeita leivonnaisia ja käyttävät vähemmän sokeria kahvin tai teen kanssa kuin ennen. Mutta uusi ravitsemusongelma nuorilla on runsas virvoitus – ja energiajuomien käyttö. (Salovaara 2008.) Energiajuomat eivät ole urheilujuomia, joiden tarkoituksena on korvata hikoillessa menetetty neste ja kivennäisaineet. Ne ovat kofeiinipitoisia virvoitusjuomia. Kofeiinipitoisuutensa vuoksi energiajuomat eivät korvaa nestehukkaa. Ne sisältävät kofeiinia ja muita piristäviksi kerrottuja ainesosia, kuten guaranaa ja tauriinia. Kofeiini voi aiheuttaa nuorilla ärtyneisyyttä, levottomuutta ja unihäiriöitä. Oppilaat ovat itse kuvanneet terveydenhoitajille, että he tulevat levottomiksi ja ylivilkkaiksi ja että heillä on univaikeuksia energiajuomia nautittuaan. (Turun Sanomat 2010.)

Artikkelin mukaan alle 15-vuotiaiden ei pidä nauttia lainkaan kofeiinipitoisia juomia, mutta energiajuomista on silti tullut muoti-ilmiö myös yläkoulujen oppilaiden keskuudessa. Osassa kouluista myydään energiajuomia myös automaateista ja niiden myynti koulussa antaa ristiriitaisen viestin juomien epäterveellisyydestä. Helsingin koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon päällikkö Hanna Viitala pitää asiaa erittäin huolestuttavana. Myös se on ongelma, että monet nuoret korvaavat aterioita tai terveellisiä välipaloja näillä juomilla, Viitalan mukaan energiajuomista on jo kerrottu koulujen terveystiedon tunneilla ja terveystarkastuksissa. Asiasta on puhuttu myös vanhempainilloissa, sillä elintavat ja valinnat eivät ole yksin alaikäisen nuoren

vastuulla. Vanhempien pitää keskustella lasten kanssa asiasta kotona. Energiajuomatölkeissä on teksti, jonka mukaan juomaa ei suositella lapsille mutta lain mukaan energiajuomien myyntiä ei ole kuitenkaan rajoitettu. (Turun Sanomat 2010.)

Poutanen (2007) on väitöskirjassaan tutkinut 11 - 12-vuotiaiden lasten ja heidän vanhempiansa ruokailu – ja hampaidenhoitotottumuksia. Hän tutki, kuinka usein perheissä on tapana harjata hampaat, sekä makeisten, virvoitusjuomien ja ksylitolituotteiden käyttöä. Tutkimus tehtiin syksyllä 2001 ja siihen osallistuivat peruskoulun 5. ja 6. luokkien oppilaat ja heidän vanhempansa Porissa ja Raumalla. Poutanen (2007) toteaa, että lapsilla ja heidän vanhemmillaan pitää olla riittävästi oikeaa tietoa suun terveyteen liittyvistä tavoista. Aikuisten on myös tärkeää ymmärtää, että heidän omat tapansa ja elämäntyylinsä ovat yhteydessä lasten suun terveyteen. Jotta lapset ja nuoret omaksuisivat terveellisen elämäntyylin, äidin että isän rooli ja mallin antaminen lapselle on tärkeää. Vanhempien suun terveys ja siihen liittyvät tavat vaikuttavat heidän lastensa hammasterveyteen joko sitä huonontaan tai parantaen. Jos esimerkiksi lapset ovat kotona oppineet käyttämään runsaasti virvoitusjuomia, he säilyttävät tavan myös yläkoulussa ja aikuisuuteen asti. (Poutanen 2007, 41 - 46.) Tässä korostuukin kodin ja koulun kasvatusvastuu ja että on tärkeää ottaa yhteinen terveellinen linja virvoitusjuomien ja makeiden välipalojen käyttöön. Nuorille pitää olla tarjolla sekä kotona että koulussa terveellisiä ja ravitsemuksellisesti oikeita välipaloja virvoitusjuomien ja makeisten tilalle. Hitaita hiilihydraatteja sisältävä välipala pitää verensokeritason tasaisena ja nälän poissa pitempään. Esimerkiksi kaikki täysjyväviljat, kasvikset ja suurin osa hedelmistä on hitaita hiilihydraatteja.



Kuvio 1 Verensokeritason vaihtelun vaikutus ihmiseen (Allevo, 2010)

4.5 Kouluruokailun kasvatukselliset ja ravitsemukselliset tavoitteet

Kaikki toiminta koulussa on kasvatuksellista. Kaiken toiminnan tulee tukea opetussuunnitelmaan kirjattuja kasvatuksellisia ja opetuksellisia tavoitteita, myös kouluruokailun. Jokainen koulussa työskentelevä henkilö on kasvattaja ja aikuisen malli. Kouluruokailuun käytetään lähes sata tuntia oppilasta kohden yhdessä lukuvuodessa. Ruokailun aikana opitaan omatoimisuutta, toisen huomioon ottamista ja vastuuta, joten se auttaa koulun kasvatuspäämäärien saavuttamisessa. Lisäksi kouluruokailun tulee tarjota monipuolista ravintoa, lepoa, virkistystä sekä kiireetöntä yhdessäoloa. (Lintukangas ym. 1999, 11.)

Kiireetön kouluruokailu mahdollistaa hyvien ruokailutapojen oppimisen. Ruokailu antaa mahdollisuuden opetella ja oppia sosiaalisia taitoja, kuten hyviä tapoja ja toisen huomioon ottamista. Ruokailun yhteydessä on luontevinta opettaa ruokailuun liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita mutta tämä vaatii aikaa sekä opettajan läsnäoloa. Ruokailussa opittuja sosiaalisia taitoja, kuten ryhmässä käyttäytymistä ja keskustelutaitoja, tarvitaan erilaisissa elämäntilanteissa. Siksi kouluruokailuun tulisi varata riittävästi aikaa, ruokailutilan tulisi olla rauhallinen ja viihtyisä, jotta kasvatuksellinen näkökulma toteutuisi. (Lintukangas ym. 1999, 13.)

Peruskoulussa annetaan ravitsemuskasvatusta koko kouluajan eri oppiaineiden yhteydessä. Tavoitteena on vahvistaa jo opittuja hyvää terveyttä ylläpitäviä ruokailutottumuksia ja hyviä tapoja sekä jatkaa ravitsemuskasvatusta. Hyvä ruoka on monipuolista, maukasta, värikästä ja sitä pitää syödä kohtuullisesti. Monipuolinen ruoka poistaa ruokaan liittyviä ennakkoluuloja ja koulussa opitaan syömään vaihtelevasti jo nuorena. Hyvän kouluaterian tulee olla esimerkki ravitsemuksellisesti oikein koostetusta ruoka-annoksesta. Se kehittää maku- ja ruokailutottumuksia ja ohjaa terveelliseen ravitsemukseen. (Lintukangas ym. 1999, 12.)

Kouluruokailuun kohdistuneet säästötoimet vaikuttavat kouluruokailuhenkilöstön työhön niin, että lasten ja nuorten kuuntelemiselle ja kohtaamiselle on liian vähän aikaa. Lintukankaan (2009) väitöstutkimuksen mukaan kouluruokailuhenkilöstön työpaikkakoulutuksella on saatu aikaan muutoksia kouluruokailuympäristössä. Lintukangas painottaa moniammatillisen yhteistyön voimavaroja ja merkitystä nuorten ruoka- ja ravitsemuskasvattajana. Kun kouluruokailuhenkilöstö saa lisäkoulutusta tähän tehtävään, he ja myös koko kouluyhteisö oppivat ymmärtämään ja arvostamaan enemmän ruokailun kasvatuksellista tehtävää. Kouluruokailuympäristö on paikka, tila, yhteisö tai käytäntö, joka edistää oppimista. Tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten käyttäytyminen muuttui positiiviseen suuntaan, kun kouluruokailuhenkilöstö antoi hyvää esimerkkiä. Kaikki koulun aikuiset voivat toimia johdonmukaisesti kasvatuksellisesti yhteistä päämäärää kohti, toinen toistaan tukien ja kunnioittaen. (Lintukangas 2009, 109 - 111.)

Nuorten ohjaaminen terveellisiin ruokailutottumuksiin on haasteellista. Ruoka on nuorille lähinnä yhdessäoloa vahvistava tekijä eikä sillä ole kovin keskeistä osaa nuorten elämässä. Ruoka ja ravitsemus eivät kiinnosta teini-ikäisiä, vaan he syövät sitä, mitä on helposti saatavilla, ja jos ruoka miellyttää. Nuoret haluavat toimia kaikilla elämänalueilla mahdollisimman itsenäisesti ja liian näkyvä ohjaaminen voi ärsyttää heitä. Ravitsemustietoa pitää kuitenkin antaa, jotta he pystyvät tekemään päätöksiä ruokailuvalinnoissa. Nuoria kunnioittava, määrätietoinen mutta hienovarainen ohjaaminen voi toimia. Myös välipalojen pitää olla nuorten mieleisiä ja helposti saatavilla. Nuorista tärkeitä asioita kouluruokailussa ovat ruoan maittavuus, miellyttävä ruokailuympäristö ja ilmapiiri. Koulun ruokailutila pitää olla viihtyisä ja nuoria miellyttävä tapaamispaikka, jonne he mielellään menevät ruokailemaan ja viettämään taukoa oppituntien välissä. (Lintukangas ym. 1999, 12.)

4.6 Kodin ja koulun yhteistyö ravitsemuskasvatuksessa

Kouluruokailulla on paremmat mahdollisuudet onnistua tavoitteissaan, kun sen toteutukseen osallistuvat rehtori, opettajat, terveydenhoitaja ja ruokapalveluhenkilöstö. Kaikkien koulun aikuisten tulisi tehdä yhteistyötä kouluruokailujärjestelyjen

kehittämiseksi oppilaiden ja kotien kanssa. Kouluruokailu on osa opetusta ja ruokailuun liittyviä asioita voi käsitellä esimerkiksi kotitalouden, terveystiedon sekä ympäristö- ja luonnontiedon opetuksessa. Oppilaille ja huoltajille tulee kertoa kouluruokailun käytännönjärjestelyjen lisäksi kouluruokailun tarkoituksesta ja merkityksestä. Ruokailutilanteessa opettaja antaa omalla ruokailullaan aikuisen mallia oppilaille. Lisäksi opettajan on syytä ohjata ja valvoa lasten ruokailutapoja ja ruoan annostelua. Koska kouluruokailuun käytettävät määrärahat ovat rajalliset, on tärkeää annostella ruoka niin, että kaikille oppilaille riittää ruokaa. Toistuva ilman ruokaa jääminen vie oppilailta halun käydä enää koulun ruokalassa syömässä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 6.)

Vanhemmat tekevät kodin ruokaostokset ja ovat vastuussa siitä, mitä elintarvikkeita kotona on tarjolla. Vanhemmat ovat mallina nuorelle ja jos vanhemmat eivät esimerkiksi syö kasviksia ja suhtautuvat niihin kielteisesti, todennäköisesti lapsi omaksuu saman käyttäytymismallin. Yläkoululaisten ravitsemus- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan 80 prosenttia nuorista oli sitä mieltä, että äiti rohkaisi heitä ainakin joskus syömään terveellisesti. Äitien rooli sekä tyttöjen että poikien terveellisen syömisen kannustajina, ohjaajina ja mallina on siksi merkittävä. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen (toim.) 2008, 97.) Koulujen vanhempainilloissa olisi hyvä puhua enemmän terveellisestä ravitsemuksesta. On tärkeää, että vanhemmat ymmärtävät ravitsemuksen merkityksen nuorten kasvu- ja kehitykselle. Näin vanhemmat osaavat hankkia kotiin terveellisiä välipalatarvikkeita. Kodin tehtävä on huolehtia ja kannustaa nuoria terveelliseen ja säännölliseen ruokailuun. Koulun ja kodin yhteistyö muodostaa hyvin toimiessaan nuorelle aikuisturvaverkon, mikä toimii yhdessä sovittuja tavoitteita kohti niin ravitsemuskasvatuksessa kuin muussakin toiminnassa. (Lintukangas 2009.)

5 TERVEELLISEN VÄLIPALAN KOOSTAMINEN

5.1 Lapsen ja nuoren terveellinen välipala

Koulussa tarjolla oleva välipala on osa opetusta ja ravitsemuskasvatusta. Jokaisessa koulussa pitää siksi olla suunnitelma välipalojen käytännön järjestelystä. Koulun välipalatauko tulee olla ohjattua ja valvottua toimintaa. Lintukangas (2009) on todennut, että oppilaiden mukana ruokailevan ja sitä ohjaavan aikuisen läsnäolo edistää nuorten ravitsemuksellisesti oikeaa ruokailua. Jos koulun oppitunnit jatkuvat pitempään kuin kolme tuntia koululounaan jälkeen, pitää oppilaille järjestää koulussa mahdollisuus ravitsemaan välipalaan. Välipalat tulisi suunnitella niin, että koululounas ja välipala täydentävät toisiaan ja muodostavat yhdessä ravitsemuksellisesti oikein koostetun kokonaisuuden. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7.)

Erityisruokavaliot ovat lisääntyneet paljon viimeisten 20 vuoden aikana sekä tytöillä että pojilla. Niitä on lääketieteellisiin syihin perustuvat ruokavaliot kuten laktoosi-intoleranssi, allergiat ja diabetes. Niiden yleistyminen saattaa liittyä diagnostiikan paranemiseen ja testaamisen yleistymiseen. Muita erityisruokavalioita on etenkin tytöillä yleistyneet kasvisruokavaliot, jotka voivat sitä vastoin olla eräänlaisia muoti-ilmiöitä, painonhallintakeinoja tai tapoja erottua muista (Salovaara 2008.) Nykyisin on saatavilla paljon elintarvikkeita, joista saa kaikkiin erityisruokavalioihinkin maittavia ja terveellisiä välipaloja. Suomessa on ympäri vuoden saatavilla allergisillekin sopivia tuoreita ja pakastettuja marjoja, hedelmiä ja kasviksia. Vähärasvaisten laktoosittomien tuotteiden valikoima on laajentunut ja se kattaa nykyisin kaikki maitotuotteet. Runsaskuituisia, vähärasvaisia ja vähäsuolaisia leipiä on kaupoissa runsaat valikoimat.

Oulun yliopiston, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Opetushallituksen tutkimus makeanmyynnin muutoksesta perusopetuksen 7. – 9. vuosiluokkien kouluissa julkaistiin keväällä 2008. Tutkimuksessa selvitettiin makeanmyynnin muuttumista ja muutokseen johtaneita syitä. Tutkimus tehtiin vuosi ensimmäisen tutkimuksen jälkeen. Keväällä 2007 Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos lähettivät kouluille tiedotteen, jossa suositeltiin, että kouluissa ja oppilaitoksissa ei kouluaikana myydä säännöllisesti makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Makeita tuotteita myydään edelleen monessa koulussa, kaikkiaan 46 % ylempien vuosiluokkien kouluista myy yhä säännöllisesti makeita tuotteita. Tutkimuksen mukaan makeita tuotteita säännöllisesti myyvien koulujen osuus oli laskenut 18 %, vuotta aiemmin 56 % kouluista oli myynyt

makeita tuotteita. Useimmiten myynnistä oli poistettu makeiset ja virvoitusjuomat, muiden makeiden tuotteiden myynnissä ei ollut tapahtunut merkittävää muutosta. Terveellisten tuotteiden myynti oli lisääntynyt 9 %, pelkästään terveellisiä tuotteita myytiin 14 % kouluista. Merkittävimmät syyt makeiden tuotteiden myynnin vähentämiseen oli koulujen mukaan Opetushallituksen ja Kansanterveyslaitoksen keväällä 2007 lähettämä tiedote, sekä huoli oppilaiden terveydestä. (Opetushallitus 2007.)

Välipalan tulee olla monipuolinen ja vaihteleva. Hyvä välipala sisältää aina kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä kuitupitoisia viljavalmisteita. Näitä ruoka-aineita täydennetään muilla ruoka-aineryhmillä. Välipala voidaan koota soveltaen lautasmallin mukaan, jolloin siinä on puolet kasviksia, marjoja tai hedelmiä ja puolet energiaravintoainetta, kuten leipää, puuroa tai maitotuotteita. Lisäksi siihen kuuluu kasvirasvaa ja juoma. Lautasmallin kokoamista voi opetella esimerkiksi Internetistä löytyvän harjoituksen avulla. (www.turkuai.fi/orkomaa) Koulussa ei tulisi olla saatavilla sellaisia välipaloja kuten virvoitus-, energia- tai urheilujuomia, sokeroituja mehuja, makeisia ja/tai muita runsaasti rasvaa, sokeria ja suolaa sisältäviä tuotteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 7.)

5.2 Vinkkejä suositeltavien välipalojen toteutukseen

Jokaisen välipalan tulisi sisältää kasviksia, marjoja tai hedelmiä ja niitä tulisi käyttää monipuolisesti ja vaihtelevasti. Välipaloissa tulisi käyttää tuoreita ja värikkäitä kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Niitä voi syödä sellaisenaan, juureslohkoina, leivillä, pirtelöissä, rahkavälipaloissa, dippilautasilla ja marjakiisseleissä. Kasviksia voi lisätä piirakoihin, pannareihin ja lämpimiin voileipiin. Jokaisen tulisi syödä kasviksia puoli kiloa päivässä, viittä eri väriä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 13.)

Välipalalla käytettävän leivän tulisi olla runsaskuituista ja mielellään vähäsuolaista. Kuituja saadaan kun suositetaan täysjyväviljavalmisteita, lisätään leseitä ja hiutaleita taikinoihin, jogurtteihin ja pirtelöön. Myös puurot ovat leipien lisäksi hyviä kuitujen lähteitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 13.)

Välipaloilla tarjottavien leivonnaisten tulee sisältää rasvaa enintään 10 g / 100 g sekä sokeria enintään 20 g / 100 g. Rasvan määrä vähenee kun leivonnaisissa käytetään hiivataikinapohjia muro- ja voitaikinapohjien sijaan. Viinereitä ja munkkeja tulee välttää. Suolaisissa leivonnaisissa suositetaan karjalanpiirakoita ja vähärasvaisia kasvispiirakoita runsasrasvaisten ja suolaisten pasteijoiden, lihapiirakoiden ja croissanttien sijaan. (Valtion ravitsemisneuvottelukunta 2008, 13.)

Leivän päällä tulisi käyttää kasvimargariineja tai kasvirasvalevitteitä. Viimeisten 20 vuoden aikana voin kulutus onkin vähentynyt ja vähärasvaisten juustojen käyttö on lisääntynyt (Salovaara 2008.) Leikkeleiden ja makkaroiden tulisi olla vähärasvaisia ja vähäsuolaisia. Täyslihavalmisteissa rasvaa tulisi olla enintään 4 g / 100 g ja leikkelemakkarassa enintään 12 g / 100 g. Suositeltava suolamäärä lihavalmisteissa on 1,8 % ja makkaroiden 1,6 %. Leikkeleitä ja makkaroita tulisi syödä kohtuullisesti esimerkiksi yksi viipale yhdelle leivälle. Juustojen tulisi olla vähärasvaisia sisältäen enintään 17 g rasvaa / 100 g ja suolaa saa olla enintään 1,2 %. Myös juustoa tulisi syödä kohtuullisesti yksi viipale yhdelle leivälle. Juuston määrää tulisi vähentää suolaisissa leivonnaisissa kuten pizzoissa ja piirakoissa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 13.)

Jogurttien ja viilien tulee olla vähärasvaisia niin, että ne sisältävät rasvaa enintään 1 % sekä hiilihydraatteja enintään 12 g / 100 g, näin sokerin määrä pysyy kohtuullisena. Maustamattoman jogurtin kanssa voi tarjota marjoja ja pilkottuja hedelmiä. Jogurtista ja piimästä voi valmistaa marja- ja hedelmäjuomia. Kaakao tulisi valmistaa rasvattomasta tai vähärasvaisesta maidosta. Juomina tulee suosia rasvatonta tai 1 % maitoa, piimää, vettä tai täysmehua, joka voidaan tarvittaessa laimentaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 13.) Varsinkin tyttöjen maidon juonti on viime vuosina vähentynyt mutta käytettävä maito on yleensä rasvatonta tai vähärasvaista. (Salovaara 2008).

5.3 Lähiruokaa välipaloille

”Lähiruoka on ruokatuotanto ja – kulutus, joka käyttää oman talousalueen raaka-aineita ja tuotantopanoksia pyrkien mahdollisimman pieneen ekologiseen jalanjälkeen edistäen näin kestäväällä tavalla oman alueen taloutta ja työllisyyttä.” (Pulliainen 2006.)

Maantieteellistä aluetta ei tulisi rajata kovin tarkasti, vaan se voi olla kunta, maakunta tai talousalue. Lähiruoan tuotannossa käytetään kestäviä menetelmiä aina raaka-aineen tuotannosta kuljetukseen ja kauppaan asti. Ruoka tuotetaan ympäristöä kunnioittavalla tavalla sekä luonnonvaroja säästäen. Lähiruoka voi olla luomuruokaa mutta sitä saa myös tavanomaisin keinoin tuotettuna. Ylipakkaamista ja turhia kuljetuksia vältetään. Tuotannossa otetaan huomioon vuodenaikojen sesongit sekä hyödynnetään alueellisia ruokaperinteitä. Yleisempiä lähellä tuotettuja elintarvikkeita ovat perunat, sipulit, juurekset, leivät ja leivonnaiset. (Marttaliitto 2009.)

Suomalainen kuluttaja syö ison osan aterioistaan joukkoruokailussa. Joukkoruokailun esimerkki on toiminut meillä tehokkaana ravitsemuskasvattajana. Kun lähiruokaa käytetään enemmän joukkoruokailussa ja siitä tiedotetaan asiakkaille, kannustaa tämä esimerkki perheitä lisäämään lähiruoan käyttöä myös kotitalouksissa. Myös se että lähiruoka tulee käsitteenä ja tuotteina tutuksi perheille, innostaa heitä ostamaan niitä kotiin. (Marttaliitto 2009) Turun kaupungin ruokapalvelu Katerinki toteuttaa yhteistyössä Turun yliopiston Louna Food – Aitoa makua Varsinais-Suomesta – hankkeen kanssa lähiruokakokeilun Haarlan koulussa ja päiväkodissa sekä Anniitun päiväkodissa. Kokeilun aikana ruokaan käytetään lähituottajien kasviksia, juureksia, leipää ja kalaa. Sanomalehtileikkeessä (Liite 2) kerrotaan, että siinä odotetaan tietoa mm. lähiruoan todellisista vaikutuksista ruoka-annoksen hintaan (Turkulainen 2010.)

Lähiruoan käyttöä koulujen ruokien ja välipalojen raaka-aineena puoltavat monet asiat. Lähiruoka on tuttua ja turvallista. Se on tuoretta ja sisältää vähemmän lisäaineita, sillä kuljetusmatkat ovat lyhyitä eikä pitkiä säilytysaikoja tarvita. Lähiruoka kuormittaa vähemmän ympäristöä, kuljetusten aiheuttamat ympäristöhaitat ovat pienemmät ja sitä ei tarvitse pakata kestävänsä monen päivän kuljetusta. Ruoan tuotanto työllistää alueen ihmisiä ja maa pysyy asuttuna, myös nykyisten nuorten aikuistuttua. Nuorille tulisi opettaa kestävä kehityksen merkitystä ympäristölle ja sitä kautta myös heidän omalle

tulevaisuudelleen. (Louna Food 2009, Päättäjän opas, Lähituottajat ja kunnalliset ruokapalvelut, 10 – 11.)

Tulevaisuudessa yhä useampi kuluttaja haluaa tietää tuotteen alkuperämaan ja eettisyyden sekä inhimillisyyden merkitys lisääntyy. Ruoan tuotanto-olosuhteiden pitää kestää eettinen tarkastelu, sillä ympäristöä säästävät kulutusvalinnat ovat ihmisille tärkeitä. Ympäristö-, terveys- ja turvallisuuslähtöisten palveluiden ja tuotteiden kysyntä lisääntyy. Kuluttajalle tärkeätä on asiakaslähtöisyys sekä yksilölliset tuotteet ja palvelut. Asiakaskunta on yhä moninaisempaa, asiakkaiden tarpeet eriytyvät esimerkiksi ostokyvyn perusteella. Myös yhä lisääntyvä ulkomaalaistaustaisten kuluttajien joukko tuo oman lisänsä elintarvikkeiden tarjontaan. (Palvelut 2020- kohti palvelujen tulevaisuutta 2009.)

Kuluttajatutkimuskeskuksen vuonna 2006 tekemän tutkimuksen mukaan 90 prosenttia kuluttajista toivoo lähiruoan käytön lisääntyvän ja pienten kotimaisten elintarvikeyritysten kilpailukyvyn kasvavan tulevaisuudessa. Kunnanjohtajista 94 prosenttia toivoi lähiruoan käytön lisääntyvän. Tutkimuksen mukaan kuluttajat, kunnanjohto ja suurkeittiöiden edustajat toivoivat elintarviketeollisuuden kehittyvän niin, että lähiruoan käyttö lisääntyy, pienten elintarvikeyritysten kilpailukyky kasvaa ja elintarvikkeiden jäljitettävyyks kasvaa. (Kuluttajatutkimuskeskus 2009.)

6 VÄLIPALAKYSELY SALVELANRINTEEN KOULUSSA

6.1 Kyselyn toteuttaminen

Kyselyn tarkoituksena oli selvittää millaisia välipaloja nuoret syövät, miten he hankkivat ne ja missä he välipalansa syövät. Lisäksi nuorilta kysyttiin millaisia välipaloja he mieluiten syövät, millaisia välipaloja he toivoisivat koulussa oleva tarjolla ja mikä olisi sopiva hinta välipalalle. Lopuksi nuorilta kysyttiin syövätkö he mielestään nyt terveellisiä välipaloja ja mihin asioihin välipalojen nauttiminen heidän mielestään vaikuttaa.

Kyselylomake (Liite 1) pyrittiin tekemään mahdollisimman helpoksi ja selkeäksi täyttää. Vastaajien ikä huomioiden oletettiin, että he eivät jaksaa täyttää kovin pitkää ja vaikeaselkoista kyselylomaketta. Monivalintakysymysten käyttö nopeutti kyselyyn vastaamista ja vastauksien käsittelyä. Kysymyksiin laitettiin riittävästi vaihtoehtoja, jotta kysymykset eivät olisi liian johdattelevia. Lomakkeella oli yksi avoin kysymys ja yhteen kohtaan mahdollisuus perustella vastauksensa antoi vastaajille mahdollisuuden kertoa tarkemmin omia mielipiteitään. Mielipidekysymyksiin lisättiin myös kohta, en osaa sanoa, ettei kukaan vastaisi kyllä tai ei vain sopivan vaihtoehdon puuttuessa. Kyselyyn sai vastata nimettömänä. Nimettömyydellä pyrittiin herättämään nuorten luottamus. Silloin he uskaltavat vastata totuudenmukaisesti ja kyselyn tuloksesta tulee luotettava. Kyselyn toteutus tapahtui marraskuussa, jolloin oli suhteellisen seesteinen aika vuodesta. Kesän herkkuja kuten jäätelöä ei enää syödä yhtä paljon kuin aikaisemmin syksyllä eikä jouluruokien sesonki ole vielä alkanut.

Lokakuussa 2008 otettiin yhteyttä Ruskon yläkoulun rehtoriin ja saatiin lupa testata kyselylomake Ruskon yläkoulussa. Rehtori antoi tehtävän kotitalousopettajalle, joka järjesti kyselylomakkeen testauksen 5.11.2008. Tarkoituksena oli selvittää, oliko kyselylomake riittävän selkeä ja kysymykset ymmärrettäviä sekä kuinka kauan kysymyksiin vastaamiseen menee aikaa. Ruskolla kyselyyn vastasi 22 seitsemännän luokan oppilasta eikä kyselylomaketta ollut tarve muuttaa mitenkään testauksen jälkeen. Kysymykset koettiin ymmärrettäviksi eikä korjausehdotuksia esitetty. Oppilaat suhtautuivat myönteisesti kyselylomakkeen täyttämiseen ja testaukseen.

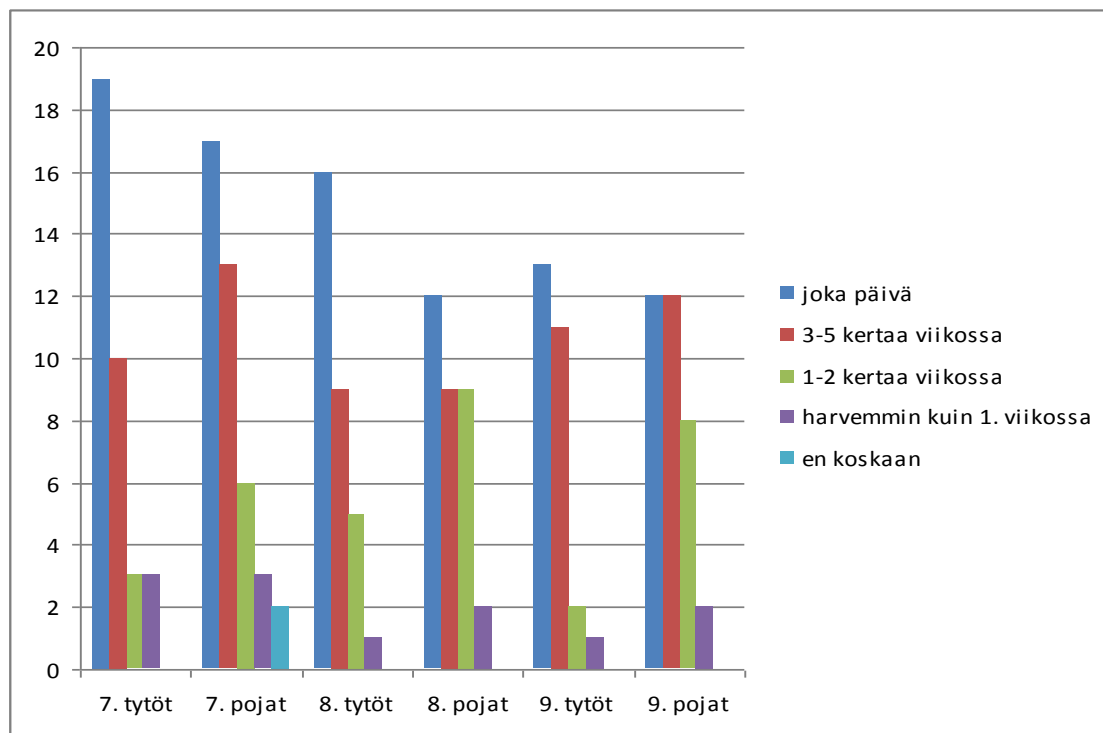
Varsinainen kysely, josta kerättiin aineisto tähän opinnäytetyöhön, tehtiin Piikkiössä Salvelanrinteen yläkoulussa marraskuussa 2008. Kyselyyn pyydettiin lupa koulun rehtorilta ja myös Piikkiön kunnan ruokahuoltohenkilöstölle tiedotettiin asiasta. Kyselyyn vastasi 210 yläkoulun oppilasta. Kyselyyn vastattiin oppitunnin aikana ja kaikki paikalla olleet oppilaat vastasivat kyselyyn samaan aikaan. Kotitalousopettaja vastasi koulussa kyselylomakkeiden täyttämisestä ja jakoi kyselylomakkeet vastaamista valvoville opettajille. Kotitalousopettaja antoi kirjallisen ohjeistuksen kyselyyn vastaamista valvoville opettajille. Ohjeessa kerrottiin ketkä kyselyn olivat laatineet ja

mihin tarkoitukseen, että kyselyyn kuului kaksi sivua ja vastaamiseen kuluu aikaa noin kymmenen minuuttia. Kyselyn piti kaksitoista opettajaa joista viisi opettajaa keräsi oppilaiden mielipiteitä kyselyn jälkeen muutaman kysymyksen avulla. Oppilaat pitivät kyselyä hyvänä ja asiallisena eikä epäselviä kohtia heidän mielestään ollut. Kysymykset olivat oppilaiden mielestä ajankohtaisia ja välipala-asia kiinnosti oppilaita.

6.2 Kyselyn tulokset

Kuinka usein nuoret syövät välipalaa

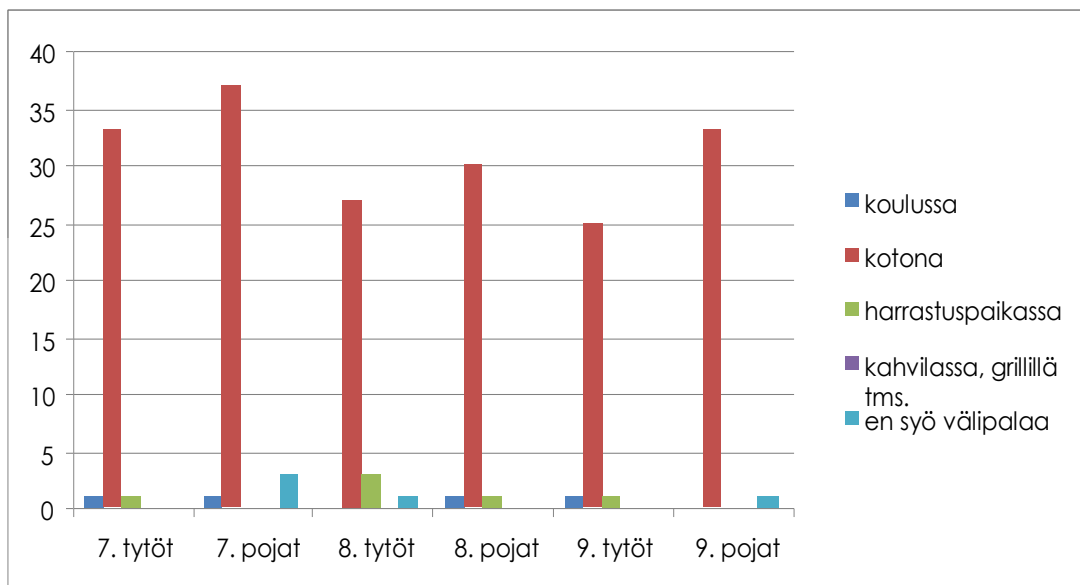
Vastanneista 44,5 % söi välipalan joka päivä. Tytöt söivät välipalan hieman useammin kuin pojat, mutta tulos oli melkein sama (tytöt 78 ja pojat 75). Kolmesta viiteen kertaan viikossa välipalan söi 32 % vastanneista. Vastanneista 76,5 % söi siis välipalan säännöllisesti useamman kerran viikossa. Yhdestä kahteen kertaan viikossa välipalan söi 16,5 % vastanneista. Vain 6 % vastanneista söi välipalan harvemmin kuin kerran viikossa ja 2 % ilmoitti, että ei syö välipalaa koskaan. Välipaloja syötiin eniten 7-luokalla, niiden syöminen vähenee 8-luokalla, mutta kasvaa taas 9-luokalla.



Kuvio 2. Kuinka usein nuoret syövät välipalan

Missä nuoret syövät välipalansa

Ylivoimaisesti suurin osa syö välipalansa kotona, jopa 93 % vastanneista. Vain pieni osa vastanneista söi välipalansa koulussa (2 %) tai harjoituksissa tai harrastuspaikassa (3 %). 2 % vastanneista ilmoitti, ettei syö välipalaa lainkaan. Koulussa, jossa kysely tehtiin, ei ollut välipalatarjoilua.

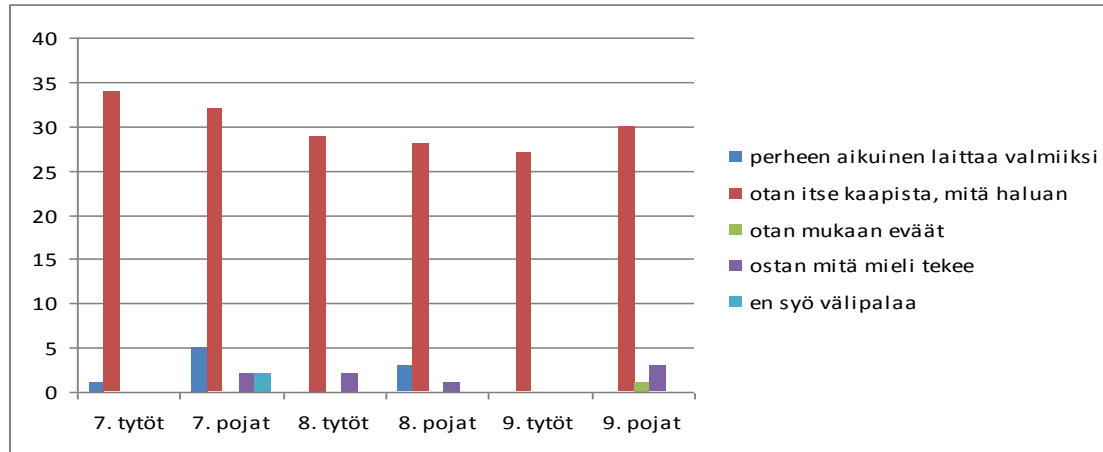


Kuvio 3. Missä nuoret syövät välipalansa

Miten nuoret hankkivat välipalansa

Vastanneista suurin osa, 90 %, ottaa välipalan itse kotona kaapista ja syövät sitä mitä itse haluavat syödä. Vastanneista 4,5 % ilmoittaa, että perheen aikuinen laittaa välipalan valmiiksi heille ja 4 % ostaa itse mitä mieli tekee. Loput vastanneista eli vain 1,5 % ei syö välipalaa lainkaan. Kukaan vastanneista ei syö välipalaa kahvilassa, grillillä tai muussa vastaavassa paikassa. Siihen vaikuttaa varmaankin se, että Piikkiö on niin pieni paikkakunta, eikä siellä ole kahvilaa, grilliä tai vastaavaa koulun välittömässä läheisyydessä. Ero Nuotion (2005) tutkimukseen on selkeä. Nuotion tutkimustulosten mukaan suurin osa oppilaista osti välipalansa kaupasta, kioskista tai huoltoasemalta.

Mutta Nuotion tutkimuksessa oli mukana suurempia paikkakuntia, kuten Vaasa, Espoo, Jyväskylä ja Imatra.



Kuvio 4. Miten nuoret hankkivat välipalansa

Kouluille ei voi yksin sysätä koko vastuuta nuorten hyvinvoinnista. Päättäjien tehtävänä on tukea koulun tärkeää roolia ravitsemuskasvattajana. Tehdyn kyselyn mukaan nuoret ottavat yleensä itse välipalan kotona kaapista, mutta yläkouluikäiset nuoret pystyvät itse vaikuttamaan perheen ruokaostosten valintaan. Tämä tuo suurelta osin vastuun kodeille ja vanhemmille siitä, mitä nuori syö välipalaksi. Vanhemmat ovat yläkouluikäisten nuorten yksi tärkeimmistä vaikuttajista ruokatottumusten muodostumiselle. Vanhempien pitääkin huolehtia siitä, että kotona on terveellisiä ja nuorten mieleisiä aineksia välipaloja varten aina saatavilla. Tuoreet ja raikkaat välipala-ainekset kotona kaapissa odottamassa koulusta palaavaa nuorta on hyvä tapa osoittaa, että hänestä ja hänen hyvinvoinnistaan välitetään. Koulussa saatavilla oleva välipala ja koulun rooli toisena tärkeänä nuoren kehitysyhteisönä korostuu, jos kotona on ongelmia, eikä lapsi tai nuori saa sieltä tarvitsemaansa tukea. (Rimpelä, Rigoff, Kuusela & Peltonen 2007, 40 - 42).

Mitä nuoret yleensä syövät välipaloilla

Nuoret söivät välipaloilla useimmin voileipää, 17,6 % vastauksista. Ruisleipää ja vaaleaa leipää syötiin miltei saman verran, ruisleipää 8,6 % vastauksista ja vaaleaa leipää tai sämpylää 9 % vastauksista. Vaalea leipä tai sämpylä oli 7-luokkalaisilla ja 8-

luokkalaisilla hieman suositumpi kuin ruisleipä, mutta 9-luokkalaiset söivät hieman enemmän ruisleipää. Karjalanpiirakkaa oli valittu 5 %:ssa vastauksista. Leivän päälle valittiin useammin voita tai Oivariinia, 7,9 % vastauksista, kuin kasvirasvaveitettä, vain 3,7 % vastauksista. Yllättävää oli, kasvirasvojen heikko osuus. Juustoa välipalalla valittiin 7,5 % vastauksista ja lihaleikkelettä tai makkaraa 5,5 % vastauksista. 8 %:ssa vastauksista oli valittu välipaloilla syötäväksi hedelmiä, marjoja tai vihanneksia. Huomiota herättivät 8-luokkalaisten poikien vastaukset. 8. luokkalaiset pojat söivät huomattavasti vähemmän marjoja, hedelmiä tai vihanneksia kuin muiden luokkien tytöt ja pojat (vain 4 vastanneista). Seuraavaksi suosituin välipalatuote oli jogurtti tai viili, 7,2 %:ssa oli valittu välipalalle jogurtia tai viiliä. Vanukasta tai valmista välipalatuotetta oli valittu 3,9 %:ssa vastauksista, ja murot tai mysli saivat yhtä suuren kannatuksen.

Suosituin välipalajuoma nuorilla oli mehu 8,6 % vastauksista. Maidon valitsi 6 % vastauksista, kahvi, tee tai kaakao valittiin 4,2 %:ssa ja limsa 4 %:ssa vastauksista. 7-luokkalaisista tytöistä suurin osa joi välipalalla mehua (9 vastasi juovansa maitoa ja 24 mehua). 8-luokkalaiset juovat melkein yhtä usein maitoa kuin mehua, mutta 9-luokkalaisista tytöistä maitoa joi harva (4 vastasi juovansa maitoa ja 19 mehua). Pojilla ei ollut suuria eroja maidon ja mehun juomisen välillä ja pojat joivat useammin maitoa kuin tytöt. Epäterveellisiksi luokiteltuja välipalatuotteita kuten hampurilaisia tai grilliaterioita valittiin vain 2,4 %:ssa vastauksista ja mikropizzaa tai lihapiirakkaa 4,4 %:ssa vastauksista.

	7. tytöt	7. pojat	8. tytöt	8. pojat	9. tytöt	9. pojat
maito/piimä	9	20	12	13	4	17
kahvi, tee tai kaakao	9	10	7	8	9	11
mehu	24	19	15	15	19	18
limsa	5	13	2	10	11	10
jogurtti/ viili	13	19	16	11	15	17
vanukas/valmis välipala	6	10	6	12	5	11
muroja/mysliä	10	14	6	5	2	13
karjalanpiirakka	7	13	12	10	9	12
ruisleipä	15	20	18	18	16	23
vaalea leipä (sämpylä tms.)	21	20	20	20	12	21
kasvirasvavite(Flora, Keiju tms.)	7	8	9	6	7	10
voi/Oivariini	16	17	12	10	10	19
lihaleikkele/makkara	10	9	7	12	12	20
juusto	19	17	16	12	13	19
hedelmät/marjat/ vihannekset	24	13	18	4	22	20
hampurilainen/grilliateria	3	5	2	7	3	11
mikropizza/lihapiirakka	9	13	4	11	4	15
en syö välipaloja	1	2	0	0	0	0

Taulukko 4 Mitä esitetyistä ruoista nuoret yleensä syövät välipalaksi

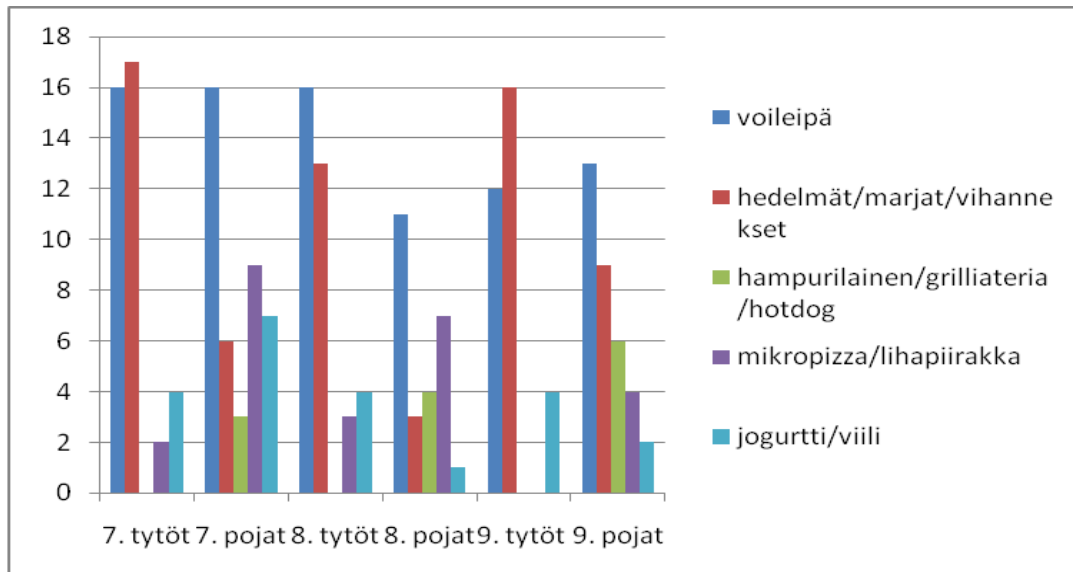
Mitä nuoret mieluiten söisivät välipalaksi

Nuorilta kysyttiin avoimena kysymyksenä, mitä he söisivät kaikkein mieluiten välipalaksi. Tässä kysymyksessä ei annettu valmiita vaihtoehtoja, vaan nuorten tuli itse keksiä vastaukset. Vastaukset kerättiin ja ryhmiteltiin. (Taulukko 4). Selvästi suosituin oli voileipä, 22,8 % vastauksista, joista ruisleipää haluaisi syödä 6,5 %:ssa vastauksista. Erilliset ryhmät olivat karjalanpiirakkaa 3,8 % vastauksista ja kolmioleipää 0,5 % vastauksista. Nuoret painottivat, että leivän pitää olla hyvää, tuoretta ja maukasta. Leivän jälkeen suosituimpia olivat hedelmät, marjat tai vihannekset, jopa 17,4 %:ssa vastauksista haluttaisiin syödä niitä. Hedelmät, marjat ja vihannekset kerättiin yhtenä ryhmänä taulukkoon. Tytöt halusivat välipaloille marjoja, hedelmiä tai vihanneksia

selvästi useammin kuin pojat. 7- ja 9-luokkalaisten tytöt halusivat syödä välipaloilla useammin marjoja, hedelmiä tai vihanneksia kuin voileipää. 7- ja 8-luokkalaisten pojat halusivat välipalaksi useammin mikropizzaa tai lihapiirakkaa kuin marjoja, hedelmiä tai vihanneksia. 9-luokkalaisten poikien keskuudessa marjat, hedelmät tai vihannekset olivat mikropizzoja tai lihapiirakoita suositumpia.

	7. tytöt	7. pojat	8. tytöt	8. pojat	9. tytöt	9. pojat
maito/piimä	1	2	2	2	1	0
kahvi, tee tai kaakao	1	3	3	5	5	1
mehu	7	2	3	2	4	2
limsa	0	2	0	3	3	0
jogurtti/viili	4	7	4	1	4	2
vanukas/valmis välipala	3	1	3	2	2	2
muroja/mysliä	3	2	7	2	1	1
karjalanpiirakka	2	2	1	3	3	3
voileipä ruisleipä	5	4	3	3	5	4
voileipä	16	16	16	11	12	13
kolmioleipä	1	1	0	0	0	0
nuudeli tai pasta	1	0	0	0	0	0
lihaleikkele/makkara	0	0	2	3	1	1
juusto	2	2	4	0	2	0
hedelmät/marjat/vihannekset	17	6	13	3	16	9
hampurilainen/grilliateria/ hotdog	0	3	0	4	0	6
mikropizza/lihapiirakka	2	9	3	7	0	4
suklaata/karkkia/viineri	1	2	1	3	4	1
keksejä/välipalapatukka	0	4	0	0	1	0
jäätelö/smoothie	0	0	0	0	1	1
vispipuuro/kiisseli	1	0	0	0	1	0

Taulukko 5 Mitä nuoret mieluiten söisivät välipalaksi



Kuvio 5 Mitä nuoret mieluiten söisivät välipalaksi

Tässä kyselyssä ilmeni, että nuoret syövät aterioilla ja välipaloilla niitä ruokia, mitkä ovat helposti saatavilla ja ovat hyvänmakuisia. Tähän tutkimukseen osallistuneet oppilaat ovat kiinnostuneita syömään terveellisiä välipaloja.

Nuotion (2005) tutkimuksen tulos oli samansuuntainen. Tytöt halusivat syödä enemmän marjoja, hedelmiä tai vihanneksia kuin pojat. Kun taas pojat halusivat syödä enemmän mikropizzoja tai lihapiirakoita kuin tytöt. Ruskon yläkoulun oppilaat kannattivat koulussa myytäviä välipaloja, varsinkin muina kuin kotitalouspäivinä. Oppilaat kertoivat, että iltapäivällä on yleensä jo kova nälkä. Yli puolet Piikkiön yläkoulun kyselyyn osallistuneista nuorista syö välipalan säännöllisesti useamman kerran viikossa.

Mitä nuoret toivoisivat koulussa tarjottavien välipalojen sisältävän

Nuorilta kysyttiin, minkälaisia välipalatuotteita he toivoisivat koulussa olevan saatavilla. Kysymykseen annettiin eri vaihtoehtoja sekä kohta, johon sai laittaa jonkun muun vaihtoehdon. Suosituin vaihtoehto välipalaksi oli vaalea leipä 9,9 % vastauksista, ruisleipää toivottiin välipaloille 7,7 %:ssa vastauksista. Yhteensä 17,6 %:ssa vastauksista toivottiin välipalalle voileipää. Seuraavaksi eniten toivottiin tuoremehua 9,8 % vastauksista, hedelmiä ja marjoja 9,3 % vastauksista kaakaota 7,9 % vastauksista, välipalakeksi tai patukka 7,8 % vastauksista, pulla tai munkki tai viineri 7,7 %

vastauksista, makeiset tai suklaa 5,7 % sekä kahvi 5 % vastauksista. Alle 5 % kannatuksen saivat jogurtti tai viili 4,8 % vastauksista, jäätelö 4,7 % vastauksista, perunalastut tai muut naposteltavat 4,2 % vastauksista, maito 3,7 % vastauksista, grilli tai pikaruoka 3,3 % vastauksista, murot tai mysli 2,4 % vastauksista, mehukeitto tai kiisseli 2,4 % vastauksista, kasvikset tai vihannekset 2 % vastauksista sekä puuro 1,3 % vastauksista. Vain kaksi kyselyyn vastanneista oppilaista ei halunnut kouluun välipaloja.

	7. tytöt	7. pojat	8. tytöt	8. pojat	9. tytöt	9. pojat
kahvi, tee	10	11	5	14	3	14
maito	4	13	2	8	1	14
kaakao	14	20	14	13	11	18
tuoremehu	28	20	14	15	19	16
jogurtti/viili	11	10	9	6	8	11
muroja/mysliä	4	9	4	3	1	7
voileipä ruisleipä	14	14	15	14	13	18
voileipä vaalea leipä	22	20	18	24	12	17
kasvikset/vihannekset	4	4	3	4	4	4
hedelmät/marjat	24	15	21	10	20	16
puuro	0	5	0	3	2	5
mehukeitto/kiisseli	3	6	3	3	5	8
pulla/munkki/viineri	13	23	9	18	7	18
välipalakeksi/patukka	20	15	16	12	12	14
makeiset/suklaa	13	16	12	10	6	9
grilli- tai pikaruoka	4	9	1	11	2	11
jäätelö	9	11	5	13	5	11
perunalastut/muut naposteltavat	9	10	3	11	5	10
muu, mikä?	0	limsa 1	limsa 1	0	0	0
en halua kouluun välipaloja	0	1	0	1	0	0

Taulukko 6 Mitä välipalatuotteita nuoret toivoisivat koulussa olevan saatavilla

Nuoret ilmoittivat syövänsä mieluiten välipalaksi sekä tummaa että vaaleaa leipää mutta leipä pitää olla hyvää, maukasta ja tuoretta. He haluavat yleisimmin syödä leivän päällä juustoa ja sen lisäksi jogurttia, mehua ja maitoa. Tytöt syövät hedelmiä, marjoja ja vihanneksia mutta poikien kasvien käyttöä tulisi lisätä suositusten mukaiseksi. Pojat söivät tyttöjä useammin mikropizzoja. Niiden tilalle pitää olla tarjolla muita helppoja,

halpoja, ja täyttäviä välipaloja, esimerkiksi voileipiä ja hedelmiä, mitkä ovat ravitsemuksellisesti parempia välipaloja. Osa nuorista toivoi koulussa olevan saatavilla myös pullaa, viinereitä, munkkeja, välipalakeksejä tai – patukoita, kaakaota ja tuoremehua. Tähän voi olla syynä aikuisten malli, jossa tauoilla syödään usein kahvia ja pullaa. Aikuisten olisi hyvä välttää tällaisia epäterveellisiä välipaloja, sillä he näyttävät nuorille mallia omalla ruokailullaan.

Välipalatuotteen hinta

Nuorilta kysyttiin kuinka paljon he olisivat valmiita maksamaan koulussa tarjottavasta välipalasta. Kysymyksessä annettiin valmiit vaihtoehdot välipalatuotteen hinnaksi sekä kohta en osaa sanoa. Vastanneista suurin osa 31 % oli sitä mieltä, että sopiva hinta välipalatuotteelle on 1 euro. 24 % vastanneista piti sopivana hintana 50 senttiä, 15 % vastanneista olisi valmiita maksamaan 1 euron ja 50 senttiä ja 6 % vastanneista enemmän, kuin edellä annetut vaihtoehdot. Vastanneista 24 % ei osannut sanoa hintaa välipalatuotteelle.

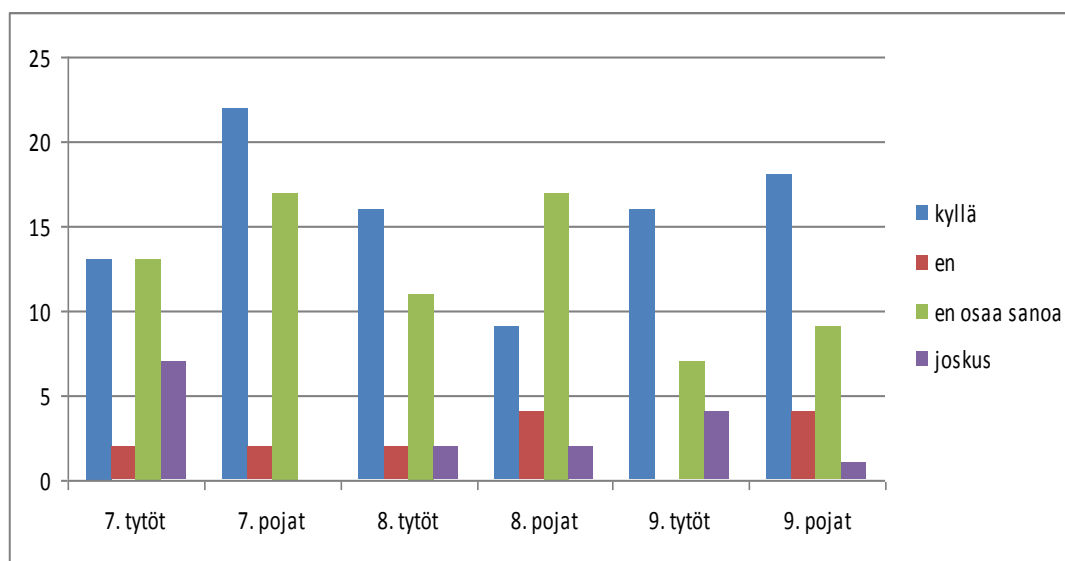
Välipalan hinta	Vastauksia yhteensä	7. tytöt	7. pojat	8. tytöt	8. pojat	9. tytöt	9. pojat
0,5 euroa	43	5	10	9	5	8	9
1,0 euroa	60	10	7	11	8	10	14
1,5 euroa	29	6	7	4	9	1	2
enemmän	13	1	4	2	4	0	2
en osaa sanoa	47	12	13	5	5	8	4

Taulukko 7 Mitä nuoret olisivat valmiita maksamaan koulun välipalatuotteesta

Vastauksista ilmeni, että nuoret ovat valmiita itse maksamaan koulussa saatavilla olevista terveellisistä välipaloista. Nuotion (2005) tutkimuksen mukaan osa vanhemmista haluaisi ohjata nuorten rahankäyttöä nimenomaan terveellisiin välipaloihin.

Syövätkö nuoret mielestään terveellisiä välipaloja

Nuorilta kysyttiin syövätkö he mielestään terveellisiä välipaloja. Kysymykseen annettiin valmiit vaihtoehdot sekä mahdollisuus perustella vastauksensa. Suuri osa vastanneista, 48 %, oli sitä mieltä, että he söivät terveellisiä välipaloja. Vastanneista 37 % ei osannut sanoa syövätkö he terveellisiä välipaloja ja vain 7 % oli sitä mieltä, että he eivät syö terveellisiä välipaloja. 8 % vastanneista valitsi kohdan jotain muuta ja he vastasivat, että syövät joskus terveellisiä välipaloja. Vastauksista voi päätellä, että koulun ravitsemus- ja terveystieteiden opetusta pitäisikin lisätä. Siihen pitäisi myös panostaa enemmän niin, että opetuksesta tuli nuoria kiinnostavaa ja he oikeasti oppisivat ymmärtämään hyvän ravitsemuksen merkityksen heidän oman elämänsä kannalta. Nuoret tekevät jo yläkouluiässä suurelta osin itse valinnat siitä, mitä syövät ja mitä eivät syö. Vain he itse voivat aikuistuuksaan vaikuttaa omiin ruokailutottumuksiinsa.

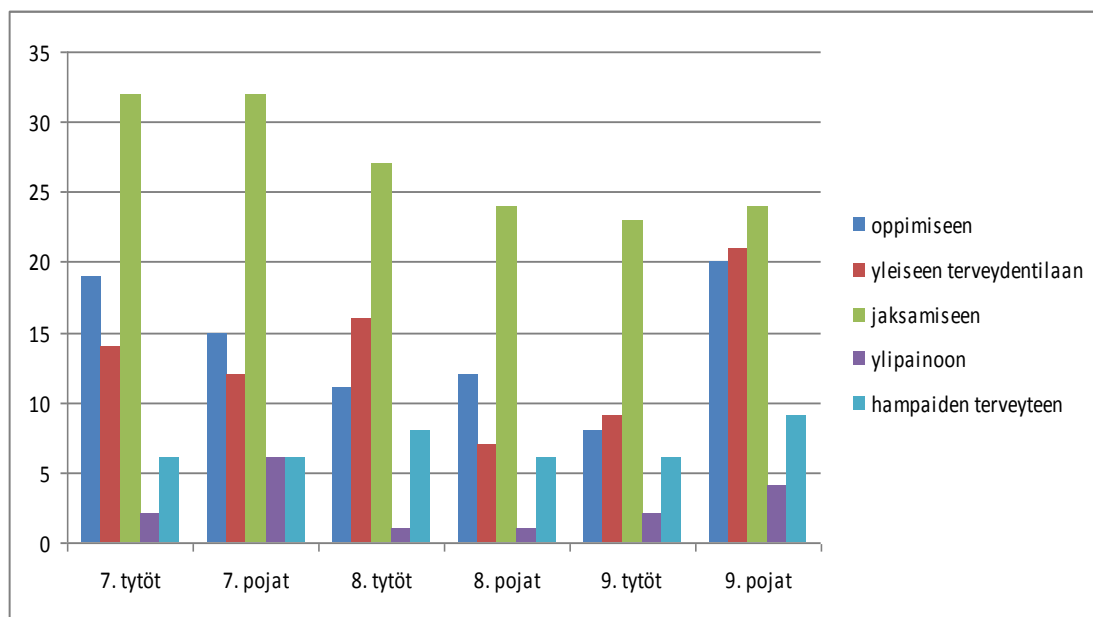


Kuvio 6. Syövätkö nuoret mielestään terveellisiä välipaloja

Välipalojen terveellisyys ei ole tärkein valintakriteeri nuorten valitessa ruoka- ja juomatuotteita. He syövät sitä ruokaa, mikä on helposti saatavilla ja hyvän makuista. Nuoret tietävät, että virvoitusjuomat, runsasrasvaiset perunalastut ja sokeriset makeiset ovat epäterveellisiä, mutta eivät tiedä sitä, että esimerkiksi leivänpäällysrasvaksi kasvirasvapohjainen levite olisi terveellisempi vaihtoehto kuin voi.

Mihin hyvinvoinnin alueisiin nuorten syömät välipalat vaikuttavat

Kyselyssä haluttiin tiedustella, ymmärtävätkö he mihin hyvinvoinnin alueisiin heidän syömänsä välipalat vaikuttavat. Vaihtoehtoisiksi tarjottiin oppiminen, yleinen terveydentila, jaksaminen (ettei väsy päivän aikana), ylipaino ja hampaiden terveys. Kysymyksessä sai valita enemmän kuin yhden vaihtoehdon. Suurin vaikutus nuorten syömillä välipaloilla on heidän mielestään jaksamiseen 42 % vastauksista. Seuraavina olivat oppiminen 22 % vastauksista, yleinen terveydentila 21 % vastauksista ja hampaiden terveys 11 % vastauksista. Nuorten mielestä heidän syömänsä välipalat vaikuttavat vähiten ylipainoon 4 % vastauksista. Vastaukset jakaantuivat melko tasaisesti eri luokkien sekä tyttöjen ja poikien kesken. Huomattavin ero oli yhdeksännen luokan poikien ja tyttöjen välillä välipalojen vaikutuksesta oppimiseen ja yleiseen terveydentilaan. Pojista 20 oli sitä mieltä, että välipalat vaikuttavat oppimiseen, kun taas tytöistä samaa mieltä oli kahdeksan vastanneista.



Kuvio 7. Mihin hyvinvoinnin alueisiin välipalat vaikuttavat nuorten mielestä

Kyselystä saimme sen käsityksen, että nuorilla ei ole riittävästi tietoa ravitsemuksesta, koska 37 % valitsi vaihtoehdon; en osaa sanoa syökö terveellisiä välipaloja. He tarvitsevat lisää tietoa ravitsemuksesta. Myös Nuotion (2005) tutkimuksen mukaan yläkouluikäiset eivät pidä tärkeinä ravitsemuksellisia seikkoja, kuten vähärasvaisuutta tai kuitu- ja proteiinipitoisuutta valitessaan ruokia tai juomia. Kun nuoria ohjataan

valitsemaan terveellisiä vaihtoehtoja, välipala täyttää sille tarkoitetun tehtävän koululounaan ja nuoren päivittäisen ravitsemuksen täydentäjänä.

Ruokailutottumukset nuori oppii jo lapsena kotona vanhemmiltaan ja niitä on hyvin vaikea muuttaa. Ne säilyvät samankaltaisina lähes koko elämän. Jotta epäterveellisiä tapoja saadaan muutettua terveellisemmiksi, tarvitaan yhteistyötä ja asenteiden muutosta monella taholla. Koulu voi kantaa osan tästä vastuusta lisäämällä ravitsemustiedon opetusta ja antamalla vanhemmille tietoa siitä, miksi on tärkeää valita terveellisiä välipaloja ja mitä terveellisillä välipaloilla tarkoitetaan. Jos vanhemmilla on enemmän tietoa, he pystyvät paremmin noudattamaan itse terveellisiä ruokailutapoja ja ohjaamaan nuoria.

Nuoret haluavat itse vaikuttaa omiin päätöksiinsä. Jos nuorten kulutustottumuksia halutaan muuttaa terveellisempään suuntaan, heille ei tule saarnata pelkästään epäterveellisten välipalojen haittavaikutuksista. Nuoret ottavat vaikutteita ympäristöstään ja apuna voisikin käyttää esimerkiksi nuorten suosimia julkisuuden henkilöitä esimerkiksi laulajia, näyttelijöitä tai urheilijoita.

Tämän opinnäytetyömme kyselyn pohjalta teemme sen johtopäätöksen, että nuoret olisivat kiinnostuneita syömään terveellisiä välipaloja, jos niitä vain olisi tarjolla koulussa. Kyselyyn vastanneet nuoret söisivät mieluiten välipalaksi voileipää 22,8 % vastanneista ja marjoja, hedelmiä tai vihanneksia 17,8 % vastanneista.

7 POHDINTA

Olemme toteuttaneet tämän opinnäytetyön, koska olemme molemmat kiinnostuneita nuorten hyvinvoinnista ja ravitsemuksesta työn ja omien lasten vuoksi. Aihe on myös mielestämme ajankohtainen, sillä nykyisistä nuorten epäterveellisistä ruokailutavoista ja

välipaloista on puhuttu paljon viime aikoina. Asiasta on ollut artikkeleita sanomalehdissä ja mielipidekirjoituksissa. (Liite 2). Niinpä asialle pitäisi mielestämme tehdä jotain ja kysely oli meistä hyvä tapa saada yhden kunnan koko yläkoulun nuorten mielipiteet välipaloista tarkasteltaviksi. Näin niitä voitiin vertailla ja tehdä päätelmiä. On huomattu, että epäterveellisellä ravitsemuksella on vaikutuksia mm. nuorten koulumenestykseen, keskittymiseen, hampaiden terveyteen ja ylipainoon. Vyötärölle kertynyt ongelmarasva lisää esimerkiksi kohonneen verenpaineen, kakkostyyppin diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien riskiä. Tämä onkin mielestämme asia, josta erityisesti nuoria naisia kannattaisi muistuttaa koulussa. Yläkoulun nuoret ovat herkässä iässä ja kokevat varmaankin epämiellyttäväksi tällaisesta myös ulkonäköön liittyvästä asiasta puhumisen. Mielestämme keskivartalolihavuus altistaa kuitenkin niin monille vaikeille sairauksille, että koulun tehtävä on puhua siitä nykyistä enemmän esimerkiksi terveystiedon tunnilla. Koulussa nuorilla voisi mielestämme olla parempi aika kuin kotona pysähtyä kuulostelemaan omaa itseään ja sitä, mikä itselle oikeasti tekisi hyvää. (Fit 2010.)

Yläkouluikäisten nuorten ruokailutottumuksissa on korjaamista ja siitä on viime aikoina puhuttu paljon eri tiedotusvälineissä. Moni nuori herkuttelee makeisilla ja virvoitusjuomilla liian usein. Jatkuvasti lisääntyvät ongelmat ovat nuorten lihominen, hampaiden terveyden hyvän kehityksen pysähtyminen, oppimisvaikeudet ja väsymys. Koululounaan lisäksi koulujen olisi syytä tarjota oppilaiden saataville mahdollisuus terveelliseen välipalaan. Näin saadaan epäterveellisten välipalojen tarve ja houkuttelevuus vähenemään.

Keväällä 2007 Opetushallitus ja Kansanterveyslaitos suosittelivat tiedotteessaan, että kouluissa ja oppilaitoksissa ei myytäisi säännöllisesti makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja. Oulun yliopiston, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Opetushallitus (OPH) tekivät tutkimuksen makeanmyynnin muutoksesta perusopetuksen 7.-9. vuosiluokkien kouluissa. Tutkimuksen mukaan säännöllisesti makeita tuotteita myyvien koulujen osuus oli laskenut 18 % vuodesta 2007 vuoteen 2008. Terveellisten tuotteiden myynti oli lisääntynyt 9 %, mutta terveellisiä tuotteita myytiin lähinnä makeiden tuotteiden lisäksi. Tärkeimmät syyt makeanmyynnin

vähentämiseen olivat olleet koulujen mukaan huoli oppilaiden terveydestä sekä Kansanterveyslaitoksen ja Opetushallituksen keväällä 2007 lähettämä tiedote. (Opetushallitus 2009.) Kun koulut poistavat suositusten mukaisesti juoma- ja makeisautomaatit kouluista, tilalle pitää tuoda terveellisiä vaihtoehtoja välipalaksi.

Mielestämme on hyvä, että moni kunta on reagoinut ja poistanut makeis- ja juoma-automaatit kouluista. Tämä on osoitus siitä, että aletaan ymmärtää epäterveellisten välipalojen haitallisuus nuorille. Nuoret haluavat automaatteja kouluihin, koska niistä saa juuri heitä miellyttäviä nopeita ja helppoja välipaloja. Mielestämme aikuisten pitää kuitenkin jämäkästi terveellisyyttä perustellen kieltää automaatit. Toivomme, että kaikkien automaattien poisto kouluista on alkanut ja tämä kehityssuunta on mielestämme hyvä alku ja edistysaskel terveellisempään suuntaan. Makeat välipalat ovat yhä riski oppilaiden yleis- ja suunterveydelle. Ylipainoisten lasten osuus pitää saada laskemaan ja nuorten hampaiden terveys paranemaan. (Seppänen, Kankaanpää, Manninen, Puska & Lahti. Runsas 2009; 10: 18–23.) Nuoria pitää opastaa oikeiden välipalojen valinnassa, jotta he ymmärtävät, että välipalojen tarkoituksena on nälän poistamisen lisäksi täydentää heidän päivittäistä ravinnonsaantiaan. Mielestämme ei voi liikaa painottaa sitä, että välipalavalinnoilla on väliä nuoren terveyden säilymisen vuoksi.

Olemme sitä mieltä, että koulun tehtävänä on opettaa oppilaille myös terveellisiä elämäntapoja. Jotta tämä onnistuisi, pitää kaikkien aikuisten kodeissa ja kouluissa keskustella enemmän näistä asioista. Terveellinen ravitsemus on suurelta osalta aikuisten vastuulla. Päättäjien, koulujen ja kotien pitää mielestämme alkaa toimia enemmän yhteisen linjan mukaisesti ja tarjota nuorille vain terveellisiä ruokia. Olemme sitä mieltä, että ravitsemuksesta pitää keskustella enemmän myös koulujen vanhempainilloissa, jakaa koteihin esitteitä asiasta sekä käsitellä oppitunneilla enemmän terveellistä ravitsemusta ja sen vaikutuksia kasvaville nuorille. Myöskään kaikissa kodeissa ei ole tarpeeksi tietoa asiasta. Vanhempia pitää ottaa mukaan yhteistyöhön nuorten terveellisempien välipalavalintojen puolesta. Heitä ei saa kuitenkaan syyllistää huonoista tavoista vaan rakentavassa hengessä tehdä yhteistyötä nuorten elämäntapojen parantamiseksi.

Mielestämme ei siis riitä, että nuoria kannustetaan syömään terveellisesti, vaan heille pitää ensin opettaa, mitä terveelliset ruoat ovat. Ravitsemussuosituksia, ravintoaineita ja niiden vaikutusta ihmiseen pitäisi kerrata oppilaiden kanssa monta kertaa peruskoulun aikana. Näitä asioita voi meidän mielestämme sisällyttää enemmän moniin eri oppiaineisiin, kuten terveystietoon, liikuntaan, biologiaan ja kotitalouteen. Hyvää opetusmateriaalia terveellisiin välipalavalintoihin löytyy esimerkiksi Internetistä eri yhdistysten sivuilta, kuten Kotimaiset Kasvikset ry, Maito ja terveys ry ja Leipätiedotus ry. Mielestämme näitä tehtäviä voi tehdä vaikka ATK-tunneilla ja opetella samalla tietokoneen käyttöä. Ateriarytmiin liittyviä tehtäviä löytyy Internetistä esimerkiksi sivuilta www.wellou.fi.

Yläkouluikäiset nuoret vaikuttavat usein ulkoisesti kypsemmiltä kuin mitä he ovat. He ottavat mielellään mallia aikuisista ja esimerkiksi nuorten ihailemilla julkisuuden henkilöillä voisi olla tärkeä rooli terveellisten ruokailutottumusten juurruttamisessa. Kannattaisikin tarkkaan miettiä, mitä he syövät ja juovat julkisissa esiintymistilaisuuksissaan. Myös nuorten lähellä olevien aikuisten esimerkit ovat tärkeitä ja vastuu nuorten terveellisestä ruokailusta on aina aikuisilla: vanhemmilla, opettajilla ja muulla koulun henkilökunnalla. Jos nuorille tarjotaan vain terveellisiä ruokailuvaihtoehtoja, niin he eivät osaa epäterveellisempiä vaihtoehtoja niin paljon kaivatakaan.

Koulujen opettajat ja muut aikuiset tulisi velvoittaa mielestämme noudattamaan ainakin työaikana terveellisiä ruokailutapoja ja lautasmallin mukaisia annoksia sekä aterioilla että välipaloilla kasvatuksellisista syistä. Olemme sitä mieltä, että heidän tulisi enemmän olla mukana ruokailemassa ja syömässä välipaloja myös yläkouluikäisten kanssa. Näin he voisivat kasvattaa nuoria hyviin pöytätapoihin sekä antaa mallin ja rytmin terveelliseen ruokailuun. Jos nuori syö kerralla suuren, raskaan aterian, ruokailun jälkeen väsyttää, sopiva vireystaso kestää vain vähän aikaa ja se laskee taas aterioiden pitkänä väliaikana. Epäsäännöllisesti syövien nuorten kohdalla välipalojen merkitys kasvaakin todella suureksi sekä aterioiden rytmityksen, vireystason säilyttämisen, että ravinnonsaannin osalta. Juuri heidän kohdallaan koulussa saatavilla olevien välipalojen

riittävä lukumäärä ja ravitsemuksellisesti täysipainoinen laatu takaisivat mielestämme pitkälti heidän kasvuun ja kehitykseen tarvitsemiensa ravintoaineiden riittävän saannin.

Uudet järjestelyt kouluissa terveellisten välipalavalintojen vuoksi vaativat rahaa mutta ennen kaikkea päättäjien ja kaikkien tahojen aidon kiinnostuksen nuorten terveyden edistämiseen. Pitää miettiä ja löytää keinoja, miten päättäjät saadaan toiminaan. Nuorten hyvinvointi ja kasvaminen yhteiskunnan täysivaltaisiksi jäseniksi on niin tärkeä asia, että siihen tulee panostaa sekä aikaa että rahaa.

Kuntien ja koulujen tulisikin mielestämme alkaa miettiä sitä, miten terveelliset välipalat voitaisiin tuoda nuorten saataville juuri heidän koulussaan. Se olisi hyvää panostusta nuoriin ja tulevaisuuteen. Hyvä vaihtoehto voisi olla kouluun perustettava terveellisten tuotteiden kahvila, jota voisi hoitaa oppilaskunta tai paikallinen yrittäjä. Koulussa voisi olla myös automaatti, jossa olisi tarjolla esimerkiksi voileipiä, hedelmiä ja muita terveellisiä vaihtoehtoja. Kouluissa pitäisi mielestämme olla myös raikasta juomavettä kaikkien saatavilla. Koulut voisivat lisätä yhteistyötä paikallisten yrittäjien ja tuottajien kanssa ja kasvattaa näin oppilaiden tietoja myös lähiruoan eduista, kestävästä kehityksestä, ekologisuudesta ja yrittäjyydestä. Nuorena ja koulussa opituilla ruokailutavoilla on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen koko hänen elämänsä ajan. (Sitra 2009.)

On pelottavaa ajatella, mitä seurauksia siitä on, jos nuoret eivät muuta ruokailuaan terveellisempään suuntaan. Suomalaisten kansantaudit, kuten diabetes sekä sydän- ja verisuonitaudit tulevat luultavasti vain lisääntymään. Huono ravitsemustila on mielestämme usein mukana ongelmavyyhdyissä, jos nuori syrjäytyy työmarkkinoilta ja yhteiskunnasta. Tulevaisuudessa ikäluokkien pienentyessä on jokaisen työkykyisen kansalaisen työpanos erittäin tärkeää, jotta yhteiskunta toimii. Syrjäytyminen on nuoren oman elämänlaadun kannalta hyvin tuhoisaa ja tulee yhteiskunnalle kalliiksi.

Opinnäytetyömme luotettavuutta yleisellä tasolla yläkouluikäisten nuorten joukossa heikentää se, että kyselyyn vastasi vain Salvelanrinteen koulun oppilaat. Olemme tarkastelleet kyselyn tuloksia sekä määrällisin että laadullisin kriteerein. Valitsimme

tämän koulun siksi, että se oli silloin Piikkiön kunnan (nykyisin osa Kaarinan kaupunkia) ainoa yläkoulu, joten kaikki paikalla olevat 300 yläkoulun oppilasta voisivat olla koolla yhtä aikaa. Kysely tehtiin myös vain yhden kerran. Nuoret eivät varmaankaan jaksanut miettiä syömistään kovin pitkällä aikavälillä taaksepäin, joten kyselyn tulos ilmensi vain sen hetkistä välipalojen syömistilannetta. Oppilaiden vastauksien luotettavuutta paransi se, että he vastasivat siihen oppitunnin aikana opettajan valvonnassa. Silloin he eivät voineet keskustella keskenään vaan jokainen vastasi itsenäisesti. Olemme tarkastelleet nuorten ravitsemusta ja välipalojen osuutta siinä monesta eri näkökulmasta. Mitä nuoret syövät välipaloiksi tutkimushetkellä ja mitä he haluaisivat syödä. Mielestämme tuloksesta saa selvityksen siitä, mitä yhden pienen kaupunkitaajaman yläkouluikäiset nuoret ovat mieltä välipaloista ja millaisia tapoja heillä niihin liittyy. Salvelanrinteen ja myös Ruskon yläkoulujen henkilökunta on ilmaissut halukkuutensa tutustua tähän tutkimukseen. He uskovat saavansa siitä apua, jos kouluissa aloitetaan välipalatarjoilu tavalla tai toisella.

Olemme tehneet tämän opinnäytetyön parityöskentelynä. Se on sopinut meille, koska olemme molemmat kiinnostuneita tästä samasta aiheesta ja parityö on sujunut hyvin. Olemme voineet keskustella yhdessä tutkimukseen liittyvistä asioista ja saaneet tukea toisiltamme. Olemme jakaneet sisällön tuottamista keskenämme pienempiin osiin ja osan olemme tehneet yhdessä.

LÄHTEET

Allevo 2010. Ruoka & keho [viitattu 15.3.2010]. Saatavissa <http://www.allevo.nu/Site/Templates/Page.aspx?id=536&epslanguage=FI>.

Benton D & Nabb S. Carbohydrate, Memory, and Mood. Nutr Rev 2003;61:61-67.

Ebeling H. 2007. TherapiaFennica. Saatavissa http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Nuorten_sy%C3%B6mish%C3%A4iri%C3%B6t.

Fit 2010. Mihin katosi nuorten naisten vyötärö? [viitattu 10.3.2010]. Saatavissa http://www.fit.fi/terveys/fyysinen/_a11655/mihin+katosi+nuorten+naisten+vyotaro/?p=1.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2006. Lasten lihavuus. [viitattu 9.3.2010]. Saatavissa <http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,818,1733,3727,7837>.

Hoppu U, Kujala J, Lehtisalo J, Tapanainen H & Pietinen P (toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. [viitattu 9.3.2010]. Saatavissa http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf.

Kansanterveyslaitos 2010. Painoindeksitaulukko [viitattu 2.4.2010] Saatavissa http://www.ktl.fi/attachments/suomi/terveydenhuollon_ammattilaisille/ravitsemus/bmi_taulukko.xls.

Kansanterveyslaitos 2004. Ruokamittoja [viitattu 1.1.2010] Saatavissa http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2004b15.pdf.

Koivusilta L, Rimpelä A, Vikat A. Health behaviours and health in adolescence as predictors of educational level in adulthood: a follow-up study from Finland. Soc Sci Med 2003; 57:577-593.

Kuluttajatutkimuskeskus 2009. Kuluttajien ja kunnallisten päättäjien näkemyksiä lähijä luomuruoasta. [viitattu 30.11.2009]. Saatavissa <http://kuluttajatutkimuskeskus.fi>.

Lintukangas S, Manner M, Mikkola-Montonen A, Mäkinen E & Partanen R 1999. Kouluruokailu - Terveyttä ja tapoja. Opetushallitus. Helsinki; Hakapaino Oy.

Lintukangas S. 2009. Kouluruokailuhenkilöstö matkalla kasvattajaksi. Akateeminen väitöskirja. Helsinki: Yliopistopaino.

(Louna Food. Päättäjän opas Lähtuottajat ja kunnalliset ruokapalvelut 2009, [viitattu 1.4.2010] Saatavissa http://www.lounafood.net/Oppaat/Paattajan_opas.pdf.

Maito ja terveys 2009. Ravitsemuskatsaus. [viitattu 7.3.2010]. Saatavissa http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/liitetiedostot/ravitsemuskatsaus/nro_2_2009.pdf.

Marttaliitto 2009. Lähiruokaa kotisi alueelta. [viitattu 30.11.2009]. Saatavissa http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/ruoka/ekokokki/lahiruoka.

Nuotio N. 2005. Koululaisten suhtautuminen kouluruokaa ja välipalatuotteita kohtaan. [Opinnäytetyö]. Jyväskylä; Jyväskylän yliopisto.

Opetushallitus 2010. Kouluruokailu. [viitattu 31.3.2010].

Saatavissa http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu.

Opetushallitus 2009. Makeita välipaloja myydään edelleen monessa koulussa. [viitattu 7.3.2010]. Saatavissa <http://www.oph.fi/lehdistotiedotteet/2009/012>.

Paju, H. 1.4.2010, Yläkoululaisten välipalat, 2.4.2010, Johanna Leivo, johanna.leivo@elisanet.fi.

Peruskouluasetus 12.10.1984/ 718. [viitattu 28.3.2010] Saatavissa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1984/19840718?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=peruskou%2A>.

Peruskoululaki 27.5.1983/476. [viitattu 28.3.2010]
Saatavissa <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1983/19830476>.

Poutanen R. 2007. Boys and girls as health-promoting actors—determinants of oral health-related lifestyle among 11- to 12-year-old schoolchildren. Oulu; Oulun yliopisto.

Pulliainen E. 2006. Bioenergia ja lähiruoka. [viitattu 1.4.2010] Saatavissa http://www2.eduskunta.fi/kerhot/luonto/pdf/Pulliainen_lahiruoan%20maaritelma_ep_100310.pdf.

Rimpelä M, Rigoff A, Kuusela J & Peltonen H (toim.) 2007. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – perusraportti kyselystä 7.-9. vuosiluokkien kouluille. Vammala; Vammalan Kirjapaino Oy.

Ruokatieto, ravintoainetaulukko [viitattu 1.4.2010] Saatavissa <http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Suojaravintoaineet/ravintoainetaulukko>.

Salovaara S. 2006. Tyhjä lautanen, tyhjä pää? Yläkoululaisten ateriaritmi, kouluruokailu ja –menestys. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Seppänen S, Kankaanpää R, Manninen M, Puska P & Lahti S. Rungas makeanmyynti kouluissa on yhä uhka terveydelle. Suomen Hammaslääkärilehti 2009; 10: 18–23.

Sitra 2009. Järkipalaa: Aikuiset vastaavat nuorison järkevästä ruokailusta. [viitattu 21.3.2010].

Saatavissa http://www.sitra.fi/fi/Ajankohtaista/tavoitteista_totta/20090407_tavoitteista_totta_jarkipalaa.htm?highlight=j%c3%a4rkipalaa.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2003. Yläasteen kouluruokailu. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Fineli – elintarvikkeiden koostumustietopankki [viitattu 1.4.2010]

Saatavissa <http://www.fineli.fi/food.php?foodid=1013&lang=fi>.

Tikkanen I. 2008. Asiakaslähtöisen kokonaisvaltaisen kouluruokailumallin kehittäminen. Koululaisten, vanhempien, opettajien, kouluterveydenhoitajien ja keittiöhenkilökunnan näkemyksiä. [viitattu 21.3.2010].

Saatavissa <http://www.sitra.fi>.

Turun Sanomat 2010. Energiajuomista tullut muoti-ilmiö kouluissa, 36391 (86), 28.3.2010, 11.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Virtanen L. 2009. Välipalakortti heti suosioon – Luostarivuoren koulussa välipala maistuu joka kolmannelle. Aamuset 26.9.2009.

KYSELY VÄLIPALOISTA

Olemme kiinnostuneita millaisia välipaloja nuoret tänä päivänä syövät. Vastaamalla alla oleviin kysymyksiin autat meitä saamaan kuvan siitä, millaisia välipalatottumuksia koulunne oppilailla on. Käsitlemme kaikki vastaukset nimettöminä, joten sinun vastaustasi ei voida erottaa muiden joukosta.

Olen ☐ tyttö ☐ poika

Luokka-aste ☐ 7.luokka ☐ 8.luokka ☐ 9.luokka

TÄSSÄ KYSELYSSÄ TARKOITETAAN VÄLIPALALLA KAIKKEA, MITÄ SYÖT ATERIOIDEN VÄLILLÄ. TÄHÄN EI KUULU AAMUPALA, KOULULOUNAS JA KOTONA SYÖTY PÄIVÄLLINEN.

1. Kuinka usein syöt välipalan?

- ☐ joka päivä
- ☐ 3-5 kertaa viikossa
- ☐ 1-2 kertaa viikossa
- ☐ harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ en koskaan

2. Missä syöt yleensä välipalasi? (Rastita vain YKSI vaihtoehto)

- ☐ Koulussa
- ☐ Kotona
- ☐ Harjoituksissa/harrastuspaikassa ym. koulun ulkopuolella
- ☐ Käyn välipalalla kahvilassa/grillillä/pizzeriassa/pikaruokapaikassa
- ☐ En yleensä syö välipalaa, koska _____

3. Kuinka hankit yleensä välipalasi? (Rastita vain YKSI vaihtoehto)

- ☐ Joku perheen aikuisista laittaa välipalan valmiiksi
- ☐ Otan itse kaapista, mitä haluan
- ☐ Otan mukaan eväät
- ☐ Ostan, mitä mieli tekee
- ☐ Joku muu vaihtoehto, mikä? _____

4. Mitä seuraavista ruoista syöt yleensä välipalaksi?

- ☐ Maito/piimä
- ☐ Kahvi, tee tai kaakao
- ☐ Mehu
- ☐ Limsa
- ☐ Jogurtti/viili
- ☐ Vanukas/valmis väli-pala
- ☐ Muroja/mysliä
- ☐ Karjalanpiirakka
- ☐ Ruisleipä
- ☐ Vaalealeipä (mm. sämpylä, paahtoleipä)
- ☐ Kasvivasvilevite (mm. Keiju, Flora)
- ☐ Voi/Oivariini
- ☐ Lihaleikkele/makkara
- ☐ Juusto
- ☐ Hedelmät/marjat /vihannekset
- ☐ Hampurilainen/grilliateria
- ☐ Mikropizza/lihapiirakka
- ☐ En syö välipaloja



5. Mitä söisit välipalaksi kaikkein mieluiten?

6. Minkälaisia välipalatuotteita toivoisit koulussa olevan saatavilla?

- ☐ kahvi/tee
- ☐ maito
- ☐ kaakao
- ☐ tuoremehu
- ☐ jogurtti/viili
- ☐ murot/mysli
- ☐ voileipä, tummaleipä
- ☐ voileipä, vaalealeipä
- ☐ kasvikset/vihannekset
- ☐ hedelmät/marjat
- ☐ puuro
- ☐ mehukeitto/kiisseli
- ☐ pulla/munkki/viineri
- ☐ välipalakeksi/patukka
- ☐ makeiset/suklaa
- ☐ grilli- tai pikaruoka
- ☐ jäätelö
- ☐ perunalastut/muut suolaiset naposteltavat
- ☐ muu, mikä? _____
- ☐ en halua kouluun välipalatarjontaa



7. Olisin valmis maksamaan koulun välipalatuotteesta:

- ☐ 0,5 €
- ☐ 1,0 €
- ☐ 1,5 €
- ☐ enemmän
- ☐ en osaa sanoa



8. Syötkö nyt mielestäsi terveellisiä välipaloja?

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa
- ☐ Jotain muuta

Perustele halutessasi vastauksesi:

9. Vaikuttaako mielestäsi syömäsi välipalat: (Voit rastittaa useamman vaihtoehdon)

- ☐ oppimiseen
- ☐ yleiseen terveydentilaan
- ☐ jaksamiseen (et väsy päivän aikana)
- ☐ ylipainoon
- ☐ hampaiden terveyteen

Kiitos vastauksistasi! Terveisin Marja ja Johanna

Välipalatarjoilu jatkuu Turun kouluissa

LASSE VIRTANEN
lasse.virtanen@aamuset.fi

SUUREN suosion saavuttanut välipalatarjoilu jatkuu Turun kouluissa myös ensi keväänä. Kaupungin ruokapalvelu Katerinki on jo omalta osaltaan tehnyt päätöksen välipalatarjoilun jatkamisesta, mutta vielä ei ole selvää missä kouluissa tarjoilua on keväällä.

– Teemme parhaillaan kartoitusta kouluissa. Jokainen koulu päättää jatkosta itse, sanoo ruokapalvelupäällikkö **Eeva-Marja Matilainen** Kateringistä.

– Jatkamme ehdottomasti kaikissa niissä kouluissa, jotka välipaloja haluavat.

Palaute on ollut voittopuolisesti positiivista niin kouluilta, vanhemmilta kuin koululaisiltakin.

Joissakin kouluissa on pidetty negatiivisena sitä, että välipalatarjoilu aiheuttaa myöhästelyä tunneilta ja roskaamista. Katerinki on myös saanut palautetta, jossa välipalatarjoilua pidetään eriarvoistavana, sillä kaikki lapset ja nuoret eivät saa vanhemmiltaan rahaa välipalaa varten.

Matilainen korostaa, ettei välipalatarjoilu vaikuta mitenkään koululounaaseen. Välipalaa tarjotaan koululaisille omakustannushintaan, eikä se vähennä panostusta kouluruokailuun.

– Tämä on täysin erillinen asia. Ei tästä paljon voittoa tule, mutta rahoittaa itsensä, laskee Matilainen.

VÄLIPALAKORTTEJA on noin 3 000 turkulaisoppilaalla. Välipalojen suosio vaihtelee eri kouluissa. Yk-

kösenä listalla on Luostarivuoren koulu, jossa syö päivittäin välipalaa 150–180 oppilasta.

Koululaisten suosikkejat ovat suolaiset välipalat, kuten sämpylät ja patongit. Hyvin kelpaavat myös suklaapirtelö ja hedelmät.

– Tarvetta selvästi on. Pääperiaatteena on, että välipala on terveellinen, kertoo Matilainen.

Välipalatarjoilu aloitettiin Turun kouluissa tänä syksynä ja se suunnattiin yläkoululaisille. Lukioiden yhteydessä ja siksi myös lukiolaiset pääsivät palvelun piiriin. Ennakkotietojen mukaan maa- ja metsätalousministeriö on myöntämässä ensivuodeksi rahoitusta alakoulujen välipalal palvelulle. Rahoitus kattaisi kampanjan yleisiä kustannuksia, ei ruoka-aineiden kuluja.

MATILAINEN arvioi kuitenkin, että Turussa alakoululaisille tarjotaan välipalaa vasta ensi syksynä.

– Kaikki on vasta keskustelujen alla. Jokaisen koulun kanssa keskustellaan erikseen. Kyselyjä on tullut erityisesti aamupalasta, tietää Matilainen.

– Toivon, että välipalatarjoilusta tulee pysyvä käytäntö.

OTA KANTAA!
16183

Kirjoita tekstarin alkuun **TS AAMUSET**, lisää perään viestisi ja nimesi tai nimeni. Lähetä viesti numeroon **16183**. Viestin hinta on 16 senttiä/160 merkkiä.

UUTISET

LAUANTAI
26. syyskuuta 2009

Välipalakortti heti suosioon

Luostarivuoren koulussa välipala maistuu joka kolmannelle



LASSE VIRTANEN
lasse.virtanen@aamuset.fi

OSASSA Turun yläkouluista ja lukioista on syyskuun puolivälistä lähtien saanut ostaa välipaloja. Välipalaa tarjotaan kokeiluna vuoden loppuun asti, mutta alkusuosio on yllättänyt ruokapalvelukeskus Kateringin.

Esimerkistä käy Luostarivuoren koulu, jonka 866 oppilaasta 300:lla on välipalakortti. Viime keskiviikkona 150 koulun oppilaista käytti mahdollisuutta hakea välipalaa.

– Kortti on otettu hyvin vastaan koululaisten ja heidän vanhempiensa keskuudessa. Suosio on hiukan yllättänyt jopa, arvioi ruokapalvelupäällikkö **Eeva-Marja Matilainen**.

– Jossain kouluissa on pelätty, että välipalan tarjoaminen saattaa aiheuttaa järjestyshäiriöitä, mutta

mistään sellaisesta en ole kuullut.

Välipalasuosikiksi on heti nousut sämpylä, jonka saa eurolla. Kiisselistä joutuu pulittamaan 30 senttiä, jugurtista tai juurespalasta 70 senttiä. Maidon saa 20 sentillä. Matilaisen mukaan välipaloista kerätään pelkkä omakustannushinta, ei mitään ylimääräistä.

Turku ei ole ainoa eikä ensimmäinen paikkakunta, jossa välipalaa tarjotaan normaalin koululaterian lisukkeeksi. Turku lähti mukaan kokeiluun Leipätiedotus ry:n eli leipomoteollisuuden yhteisen tiedotusyksikön aloitteesta. Ideana oli korvata makeiset ja virvoitusjuomat terveellisellä välipalalla. Kampanja saa tukea maa- ja metsätalousministeriöltä.

OSA koululaisista pitää ilmaista koululateriaa liian niukkana. On

esitetty epäilyjä, että kaupunki sysää kustannuksia itseltään koululaisten vanhemmille välipalakortin avulla. Matilainen kiistää epäilyt.

– Kouluruokaan ei ole tehty mitään mitään muutoksia. Nämä ovat kaksi aivan eri asiaa, vastaa Matilainen.

Matilaisen mukaan aterian riittämättömyydestä ei ole tullut valituksia.

– Kappaletavaraa, esimerkiksi lihapullia, saa aterialla tietyn määrän, mutta salaattia ja leipää saa ottaa lisää. Ei ole tarkoituskään, että vatsa täytetään lihalla, muistuttaa Matilainen.

Katerinki on aloittanut tänä syksynä kouluruoan menekin tarkkailun, jotta hävikki pystyttäisiin minimoimaan.

– Laskemme annokset jotka

kouluilla on syöty, eli lautasten määrän.

Turun Suomalainen Yhteiskoulu saa ruokansa Rieskalähteen koululta. On todettu, että annoksia jää välillä jopa sata syömättä. Niin moni koululainen jättää kouluaterian väliin. Keskustan muu ruokatarjonta vähentää merkittävästi kouluruoan suosiota.

TURKULAISILLE koululaisille tehdään päivittäin noin 17 000 ruoka-annosta. Matilaisen arvion mukaan hyvän suunnittelun ja seurannan avulla hävikkiä pystytään pienentämään jopa sadoilla annoksilla päivässä.

Välipalojen myymistä on tarjottu jatkaa ensi vuonna, mikäli kokemukset ovat hyviä.

– Päätös jatkamisesta tehdään yhdessä koulujen kanssa.

Lähiruokakokeilu Haarlan koulussa ja päiväkodissa

Turun kaupungin Ruokapalvelu Katerinki toteuttaa yhteistyössä Turun yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskuksen koordinoiman Lounafood-Aittoa Makua Varsinais-Suomesta-hankkeen kanssa lähiruokakokeilun Haarlan koulussa ja päiväkodissa sekä Anniitun päiväkodissa.

Tänä aikana ruokalistalta löytyvät kasvikset, juurekset, leipä ja kala hankitaan lähituottajilta. Myös kotimaisten marjojen käyttöä annoksissa lisätään. Kokeilu alkoi



Haarlan koulussa ja Anniitun päiväkodissa syödään lähitilojen kasviksia ja maalis-huhtikuussa.

maanantaina ja jatkuu heikko tuntemus paikallisista tuottajista ja lähiruuan imago keskimää-

Lähiruokan käyttöä julkisissa ammattikeittiöissä rajoittavat tavallisimmin

räistä kalliimpana vaihtoehtona.

Paikallisia tuottajia on etsitty yhteistyössä Katerinkin, Lounafood-hankkeen ja Katerinkin tavarantoimittajien kesken hyvällä menestyksellä. Taloudelliseen puoleen on pyritty puolestaan vaikuttamaan muokkamalla ruoka-annosten reseptiikkaa saatavilla olevien elintarvikkeiden mukaisesti.

Kokeilussa lähiruuan todellisista vaikutuksista ruoka-annosten hintaan saadaan oikeaa tietoa.

muoti-ilmio kouluissa

TS/Tara Lehtonen

Helsinki (STT)

Kofeiinipitoisten energiajuomien suosio huolestuttaa koulu-työssä. Suositusten mukaan alle 15-vuotiaiden ei pitäisi nauttia lainkaan kofeiinipitoisia juomia, mutta energiajuomista on silti tullut muoti-ilmio koululaisten keskuudessa.

–Energiajuomia käytetään ala- ja yläasteilla, lukioissa sekä ammatillisissa oppilaitoksissa. Tämä on erittäin huolestuttavaa kehitystä, sanoo Helsingin koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon päällikkö **Hanna Viitala**.

Kofeiini voi aiheuttaa lapsilla ärtyneisyyttä, levottomuutta ja unihäiriöitä.

–Oppilaat ovat itse kuvanneet terveydenhoitajille, että he tulevat levottomiksi ja ylivilkkaiksi ja että heillä on univaikeuksia energiajuomia nautittuaan. Monet nuoret jopa korvaavat aterioita näillä juomilla, Viitala kertoo.

Viitalan mukaan energiajuomat on otettu esille terveystiedon tunneilla ja terveystarkastuksissa. Asia on puhuttanut myös vanhempainilloissa.

–Elintavat ja valinnat eivät voi olla pelkästään nuoren vastuulla. Vanhempien pitää keskustella lasten kanssa asiasta kotona, Viitala sanoo.

Energiajuomia jopa automaateissa

Energiajuomatölkeissä on muistutus siitä, ettei juomaa suositella lapsille. Lain mukaan energiajuomien myyntiä ei ole kuitenkaan rajoitettu.

–Kaupoissamme ei ole mitään yhtenäistä linjaa energiajuomien myymisen suhteen. Myynti nuorille henkilöille on kauppiaiden omassa harkin-



Energiajuomia ei ole tarkoitettu koululaisille, vaan aikuisille tilapäiseen virkistykseen.

nassa. Kauppias voi esimerkiksi suitsia ostamista, jos nuori henkilö yrittää hankkia suuria määriä energiajuomaa, kertoo Keskon viestintäpäällikkö **Hari Utoslahti**.

Osassa kouluista myydään energiajuomia myös automaateista.

–Automaattimyynti koulussa antaa ristiriitaisen viestin, Viitala toteaa.

Helsingissä energiajuomia ja muita virvoitusjuomia sisältävien automaattien poistamista

kouluista käsitellään kaupungin opetusviraston mukaan keväen aikana.

Valmistaja ei toivo nuorten juovan

Juomavalmistaja Olviltä kerrotaan, ettei heille ole kantautunut tietoja energiajuomien aiheuttamasta huolesta koululais- ja nuorisjärjestöjen välillä. Viestintäjohtaja **Olli Heikkilä** sanoo, ettei Olvi toivo alaikäisten juovan energiajuomia.

–Energiajuomat ovat toki näkyviä tuotteita ja saattavat nuoria kiinnostaa. Emme kuitenkaan kohdista mitään niihin liittyvää markkinointia alaikäisille, emmekä toivo, että alaikäiset niitä joisivat.

–Mielestämme nuoren henkilön ei pitäisi joutua tilanteeseen, jossa hän tarvitsee energiajuomaa. Vanhempien pitäisi huolehtia riittävästä yöunista, Heikkilä toteaa.

–Ei siitä toki mitään haittaakaan ole, jos 80-kiloinen 16-

Energiajuomia ei suositella lapsille

■ Energiajuomat ovat kofeiinipitoisia virvoitusjuomia, joilla mainostetaan olevan piristävä vaikutus. Tyyppillisesti ne sisältävät kofeiinin lisäksi myös muita piristäviksi kerrottuja ainesosia, kuten guaranaa ja tauriinia.

■ EU:n elintarvikealan tiedekomitea SCF:n lausunnon mukaan energiajuomien kofeiinipitoisuudet eivät ole niin korkeita, että niiden kohtuullisen käytön mukana saadut kofeiinimäärät olisivat haitallisia terveille aikuisille.

■ Lapsille energiajuomia ei suositella. Lapsille kofeiini voi aiheuttaa kiihtyneisyyttä, ärtyneisyyttä, jännittyneisyyttä ja levottomuutta.

■ Laki ei kuitenkaan anna myymälöille oikeutta kieltäytyä myymästä varoitustekstein varustettuja juomia lapsille. Elintarvikkeiden osalta vastuu lapsen ostokäyttäytymisestä on hänen huoltajallaan.

■ Energiajuomat eivät ole urheilujuomia.

vuotias huitaisee silloin tällöin tölkillisen suuhunsa, mutta se on toinen juttu, että miksi hän tarvitsisi juoman tuomaa virkistystä. Tuon ikäisen pitäisi vielä nukkua kunnon yön, viestintäjohtaja valistaa.

Olvin mukaan heidän energiajuomansa on suunniteltu aikuisille tilapäistä virkistystä varten.

–Mielestämme näitä tuotteita pitäisi verrata kahviin. Energiajuomien käyttöä ajoittain paheksutaan, mutta samalla suomalaiset juovat tolkkuttomia määriä kahvia, mutta sitä ei paheksu kukaan, Olvin viestintäjohtaja **Olli Heikkilä** vertailee.